Khóa học Thiền qua Video-Lý thuyết và Thực hành về Thiền

Mục lục

Bài giảng 18: Những thành tựu trong Thiền Định (năm loại hỷ lạc, năm thiền chi, các tầng Định cao hơn và những tranh cãi liên quan, thần thông và các trạng thái phi vật chất)

Bài giảng 19: Quán mười sáu trạng thái của Tâm

Bài giảng 20: Quán Năm thủ uẩn

Bài giảng 21: Quán Bảy giác chi

Bài giảng 22: Tiến trình của tuệ giác

Bài giảng 23: Giác ngộ là gì? (Các vị A-la-hán nổi tiếng)

Bài giảng 24: Tham dự một khóa thiền (làm thế nào để sinh tồn trong môi trường nước ngoài)

Bài giảng 25: Thiền trong đời sống hàng ngày

62 Phương pháp thực hành thiền
và các bài giảng giải thích các phương pháp này

40 Samatha Meditation Objects 40 Đối tượng / Đề mục thiền định				22 Vipassanā Meditation Techniques 22 Kỹ thuật thiền Vipassanā	
01. Earth Kasiṇa 01. Kasiṇa đất	7	21. Buddha 21. Đức Phật	6	01. Observing the Breath 01. Quán hơi thở	2
02. Water Kasiṇa 02. Kasiṇa nước	7	22. Dhamma 22. Pháp	6	02. Mindfulness in Postures 02. Chánh niệm trong các oai nghi	
03. Fire Kasiṇa 03. Kasiṇa lửa	7	23. Saṅgha 23. Tăng	6	03. Mindfulness in Daily Activities 03. Chánh niệm trong đời sống hàng ngày	
04. Wind Kasiṇa 04. Kasiṇa gió	7	24. Morality/Virtue 24. Đạo đức/ Phẩm hạnh	5	04. Observing the 32 Parts of the Body 04. Quán 32 thể trược trên thân	1
05. Blue Kasiṇa 05. Kasiṇa xanh	7	25. Generosity 25. Bố thí	5	05. Observing the Four Elements of the Body 04. Quán tứ đại nơi thân	1
06. Yellow Kasiṇa	7	26. Deities	5	06. Contemplating a Freshly Discarded Corpse	4

06. Kasiṇa vàng		**26. Chư thiên**		**06. Quán niệm về một xác chết mới được vứt bỏ**	
07. Red Kasiṇa **07. Kasiṇa đỏ**	**7**	**27. Peace** **27. Trạng thái yên tịnh**	**5**	**07. Contemplating a Corpse Eaten by Animals** **07. Quán niệm về xác chết bị động vật ăn**	**4**
08. White Kasiṇa **08. Kasiṇa trắng**	**7**	**28. Death** **28. Sự chết**	**3**	**08. Contemplating a Skeleton with Flesh and Blood** **08. Quán niệm về một bộ xương bằng Thịt và Máu**	**4**
09. Light Kasiṇa **09. Kasiṇa ánh sáng**	**7**	**29. Body-Parts** **29. Các bộ phận cơ thể**	**1**	**09. Contemplating a Fleshless Skeleton with Blood and Sinews** **09. Quán niệm về bộ xương không còn thịt và máu, chỉ còn gân**	**4**
10. Space Kasiṇa **10. Kasiṇa hư không**	**7**	**30. Breathing** **30. Hơi thở**	**2**	**10. Contemplating a Skeleton Detached from Flesh and Blood, with Sinews**	**4**
11. The Bloated **11. Tử thi trương phình**	**4**	**31. Loving-Kindness** **31. Từ**		**11. Contemplating Randomly Connected Scattered Bones** **11. Quán niệm về bộ xương văng rải rác**	**4**
12. The Livid	**4**	**32. Compassion**		**12. Contemplating Whitened Bones**	**4**

12. Tử thi tím tái		**32. Bi**		**12. Quán niệm về những bộ xương trắng**	
13. The Festering **13. Tử thi mưng mủ**	**4**	**33. Mutual Joy** **33. Hỷ**		**13. Contemplating Piled up Bones** **13. Quán niệm về những bộ xương chất thành đống**	**4**
14. The Cut-Up **14. Tử thi bị cắt xẻ**	**4**	**34. Equanimity** **34. Xả**		**14. Contemplating Rotted, Powdered Bones** **14. Quán niệm về những bộ xương bị thối rữa, tan thành bột**	**4**
15. The Gnawed **15. Tử thi bị gặm nhấm**	**4**	**35. Boundless Space** **35. Không vô biên xứ**	**8**	**15. Observing Feelings (basic)** **15. Quán thọ (Cơ bản)**	**0**
16. The Scattered **16. Tử thi văng ra từng mảnh**	**4**	**36. Boundless Consciousness** **36. Thức vô biên xứ**	**8**	**16. Observing Feelings (and mental defilements)** **16. Quan sát Thọ (và ô nhiễm của tâm)**	**0**
17. The Hacked and Scattered **17. Tử thi bị cắt đứt và rời ra từng mảnh**	**4**	**37. Nothingness** **37. Vô sở hữu xứ**	**8**	**17. Observing the 16 Mental States** **17. Quan sát 16 trạng thái của tâm**	**9**

18. The Bleeding **18. Tử thi đẫm máu**	**4**	**38. Neither Perception nor Non-Perception** **38. Phi tưởng phi phi tưởng xứ**	**8**	**18. Observing the Five Hindrances** **18. Quan sát 5 triền cái**	
19. The Worm-Infested **19. Tử thi bị dòi đục**	**4**	**39. Repulsiveness in Nutriments** **39. Sự bất tịnh của vật thực**		**19. Observing the Five Aggregates** **19. Quan sát Ngũ Uẩn**	**0**
20. The Skeleton **20. Tử thi chỉ còn bộ xương**	**4**	**40. Four Elements (in the body)** **40. Tứ đại (nơi thân)**	**1**	**20. Observing Consciousness** **20. Quan sát thức**	**0**
				21. Observing Seven Factors of Enlightenment **21. Quan sát Thất giác chi**	**1**
				22. Contemplating the Four Noble Truths **22. Quán niệm về Tứ Diệu Đế**	**3**

Bài giảng 1:
Thiền là gì? Tại sao phải thiền?
(Một vài tóm lược từ lịch sử)

Hành thiền là sự vun bồi, thực hành, cải thiện các trạng thái tâm thiện lành.

Trạng thái tâm của bạn thế nào khi sếp chỉ lỗi của bạn?

Khi ba mẹ hoặc người yêu cằn nhằn rằng bạn lên mạng quá nhiều rồi đấy, bạn nghĩ sao?

Bạn chấp nhận tình huống mối quan hệ của mình sắp đổ vỡ như thế nào?

Hoặc khi bạn lỡ một chuyến bay hay một chuyến xe buýt, bạn ra sao?

Nếu không phải lúc nào bạn cũng thoải mái, bình an, đầy tình thương thì khoá thiền này dành cho bạn.

Trong hai mươi lăm bài giảng của khoá này, Chúng ta sẽ tìm hiểu những yếu tố chính về: ý nghĩa của thiền, sự vun bồi, thực hành, phát triển, thuần thục các trạng thái tâm.

Trong bài giảng này, tôi muốn giới thiệu ngắn gọn về lịch sử và mục đích thật sự của việc hành thiền.

Tôi tên là Sư Sarana, và tôi sẽ hướng dẫn bạn trong suốt khoá thiền này.

Tôi đã nghiên cứu, thực hành và dạy thiền trong hơn mười năm tại Sri Lanka và Myanmar

Tôi đã xuất bản những luận văn và tiểu luận về thực hành thiền, triết học Phật giáo, giới luật, kinh điển Phật giáo, và ngôn ngữ Pali.

Hiện tại, tôi đang dạy thiền tại trung tâm thiền Sakhangyi Tawya.

Chúng tôi đã quyết định thực hiện khoá thiền này để mở ra sự hiểu biết của người Miến Điện về thực hành thiền đến công chúng và làm rõ những điểm khó khăn trong thiền tập.

Những điều mà tôi sẽ giải thích cho các bạn đến từ những hiểu biết và kinh nghiệm của riêng tôi, và tự các bạn hãy mở lòng tìm hiểu và xem chúng có mang lại lợi ích cho mình không.

Tôi tin rằng việc thực hành thiền sẽ mang lại lợi lạc cho cả thân và tâm của các bạn.

"Thiền" là một thuật ngữ bắt đầu dùng trong Anh ngữ từ thế kỉ thứ 14.

Theo từ điển Anh ngữ Oxford, thiền có nghĩa là sự suy tư liên tục, sự chiêm nghiệm suy tư về một đối tượng hoặc một chuỗi các đối tượng; một sự quán chiếu nghiêm túc và sâu sắc hoặc một sự quán chiếu tư duy;

Một bài tập tư duy cá nhân bao gồm sự hướng tâm liên tục đến sự quán chiếu về những sự thật tôn giáo, những điều huyền bí hoặc đối tượng của sự tôn kính tối thượng.

Nhưng đối với chúng ta, thiền tập không chỉ liên quan đến suy nghĩ lý tính, mà còn là một sự khảo cứu liên tục về sự thật của thực tại được tạo bởi cơ thể vật lý và những tiến trình của tâm.

Trong thiền, chúng ta buông bỏ tất cả những giả định, chúng ta từ bỏ mọi niềm tin, mọi giáo điều và cố gắng chấp nhận mọi thứ như chúng thực sự là.

Theo hướng này, chúng ta sẽ như những nhà khoa học khắt khe trong việc khám phá ra sự thật ẩn đằng sau những sự khổ đau, sự thèm muốn, những hiểu biết sai lầm của chúng ta và mở ra khả năng đạt được hạnh phúc đích thực, tình yêu thương vô điều kiện, nhẫn nại vô bờ và tịnh hóa các tác ý của mình.

À, bạn có thể hỏi tôi rằng "Đó không phải là công việc của các nhà tâm lý học hay các bác sĩ y khoa hay sao? "Thật ra thì mục đích của hành thiền rất khác mặc dù một số phần của sự thực hành cần một số kiến thức cơ bản về giải phẫu học và sự hoạt động của tâm thức.

Theo sự hiểu biết của tôi, trong trường hợp của tâm lý học, mục đích là để hiểu những đặc tính tâm lý, những bất thường của nó và cung cấp những giải pháp cho bất cứ sự không thoải mái nào (về mặt tâm lý) và những (tâm) bệnh ảnh hưởng đến nó.

Trong y khoa, mục đích là tìm hiểu đặc tính của thân, những biểu hiện bất thường nơi thân và đưa ra cách chữa trị cho bất cứ căn bệnh hoặc chấn thương nào làm thân đau

đớn. Cả y khoa và tâm lý học đều bắt đầu với một giả định là một con người bình thường vốn dĩ khỏe mạnh, không có đau khổ và những sự khổ đau về thân và tâm là bất bình thường.

Ngược lại, thiền thì phát triển dựa trên cơ sở là con người bình thường vốn dĩ đã đau khổ và sẽ phải trải qua đau khổ của bệnh, già và chết và bởi vậy, nó là phương cách tối hậu để thoát khỏi khổ đau.

Y khoa và tâm lý học có thể đưa ra giải pháp cho những căn bệnh cụ thể nhưng vì họ không đặt câu hỏi về bản chất nội tại của sự hiện hữu, các giải pháp của họ chỉ có thể là bề ngoài để giải quyết các thách thức cơ bản của sự sống.

Thiền đi sâu tìm hiểu bản chất nội tại của sự sống và thẩm xét nguyên nhân gốc rễ của khổ đau. Từ đó, người thực hành thiền sẽ tìm ra giải pháp đáng tin cậy cho vấn đề dưới hình thức thanh lọc tâm ý.

Các nhà tâm lý chỉ ra rằng thiền có thể mang lại giải pháp tạm thời cho những trạng thái tâm tiêu cực.

Ví dụ, người ta quan sát thấy thiền giúp giảm hồi hộp, căng thẳng, giảm các cơn trầm cảm, tăng khả năng kiểm soát cơn đau, sống khỏe và hạnh phúc hơn, giàu lòng trắc ẩn, tăng khả năng sáng tạo và giao tiếp.

Thiền còn có thể làm nhẹ bớt những nỗi sầu khổ, tiếc thương, những kí ức đau buồn, sự tự ti, những suy nghĩ về tự tử, chứng hay quên, sợ hãi, chán ghét, lo lắng và hồi hộp. Một số người thực hành với mong muốn đơn thuần là để nâng cao hiệu suất trong đời sống hằng ngàyVà tất nhiên, như vậy cũng ổn nhưng so với mục đích thực sự của việc hành thiền như ban đầu chúng ta đã mô tả thì bị thiếu sót.

Trong khi thực hành hướng đến mục tiêu chính thì các trạng thái tâm tiêu cực cũng sẽ được loại bỏ như một kết quả kèm theo, và điều đó có ảnh hưởng tích cực đến từng trạng thái tâm tiêu cực được khởi lên, mang lại lợi ích cho mọi người và toàn cộng đồng nói chung.

Và khi các trạng thái tâm tiêu cực biến mất, như là một kết quả của thiền, các trạng thái tâm tích cực xuất hiện như bình an, hạnh phúc, sự bằng lòng, sự yêu thương, niềm vui chung, sự tha thứ, sự kiên nhẫn, sự thấu hiểu, sự khích lệ, năng lượng, và tầm nhìn xa.

Chúng ta không nên tìm kiếm các phẩm chất tích cực này như một giải pháp tạm thời khỏi các điều tiêu cực.

Thay vào đó, mục tiêu của chúng ta là tạo ra những phẩm chất tích cực của tâm đến một mức độ mà chúng ta có thể khơi dậy chúng trong một vài giây ngắn ngủi vì lợi ích của riêng mình cũng như lợi cho những người xung quanh.

Vì vậy, khi nói về thiền, chúng ta nói về tiến trình điều phục tâm, là sự phát triển bên trong và hướng đến là đạt được trí tuệ.

Trong lời dạy của Đức Phật, thiền sinh đã thiện xảo trong thiền tập có thể học về nhiều phương pháp hành thiền khác nhau mỗi phương pháp được thiết kế cho những đối tượng khác nhau về tính cách, địa vị xã hội cũng như môi trường và thái độ sống khác nhau.

Thật vậy, mặc dù có những đặc tính chung về cơ thể vật lý và tâm thức luôn thay đổi nhưng mỗi chúng ta đều rất khác nhau về nhiều khía cạnh.

Và tuỳ theo những điểm khác biệt này mà sự hành thiền của chúng ta sẽ phát triển theo những cách khác nhau.

Chính vì vậy mà sẽ có nhiều cách thực hành khác nhau phù hợp cho mỗi cá nhân.

Vào đầu thế kỉ 20, đã có những bằng chứng xác thực về thiền được tìm thấy ở khu vực Đông Bắc bán đảo Ấn Độ bởi Ngài John Hubert Marshall, Tổng Giám đốc Nghiên Cứu Khảo Cổ Học Ấn Độ.

Đó là một con dấu bằng đất nung xuất hiện ở khoảng thiên niên kỉ thứ hai trước Công nguyên mà ngày nay được biết đến là nền văn minh sông Ấn Con dấu miêu tả dáng vẻ của một người tu khổ hạnh đang trong tư thế thiền toạ với hai mắt nhắm và hai tay thả lỏng trên đầu gối.

Ông ta đeo một cái sừng như là một loại trùm đầu và được bao quanh bởi muôn thú.

Một số người tin rằng nhân vật này là hình mẫu của vị Chúa trời Hindu, Shiva bởi vì ông được khắc hoạ với ba khuôn mặt.

Một số khác thì tin rằng đây là Đấng Tạo Hoá, Prajapati bởi vì ông được bao quanh bởi muôn thú.

Còn theo những người theo đạo Jaina Ấn Độ thì ông được cho là Vrusabha Natha hay Thần Bò, vị Thánh trong tôn giáo của họ.

Một bằng chứng khảo cổ khác cũng được tìm thấy từ nền văn minh sông Ấn là một bức tượng mà đôi mắt nhìn hướng về phía chóp mũi.

Đối với một số ngườ đây là bằng chứng rõ ràng của việc hành thiền theo phương pháp **anapanasati** hay niệm hơi thở.

Trong khoá này, chúng ta sẽ nói về các phương pháp hành thiền được mô tả trong những tài liệu cổ của Phật giáo Nguyên Thuỷ.

Những kinh điển này được viết bằng tiếng Pali và được tin là những lời dạy trực tiếp của Đức Phật Gotama, một vị thiền sư, một người Thầy và người tìm thấy sự thật vĩ đại sống ở thế kỉ thứ sáu trước Công nguyên.

Theo kinh điển Phật giáo Theravāda, trước khi giác ngộ thành Phật, Siddhattha Gotama là một vị hoàng tử. Một ngày nọ, khi còn thơ ấu, Ngài đã ngồi một mình dưới gốc cây khi các thị nữ rời đi trong chốc lát.

Đột nhiên, ý tưởng về việc hành thiền xuất hiện trong tâm và Ngài khoanh chân và hướng tâm về hơi thở. Trong lúc đó, Ngài đã dừng tất cả các phiền não trong tâm, đạt được tầng thiền Định thứ nhất.

Khi thấy một việc làm thuần khiết như vậy, ngay cả vua cha Suddhodana đã cúi đầu đảnh lễ để bày tỏ sự tôn kính đối với đứa con trai nhỏ của mình.

Những năm tháng về sau Thái tử nhận ra bản chất thật sự về kiếp người , đó là sự thật không thể tránh khỏi của bệnh, già và chết.

Hoảng hốt trước sự thật trần trụi rằng kể cả Ngài - một thái tử với rất nhiều quyền hành trong tay - cũng không thể chống lại số phận - thái tử đã rời bỏ cung điện năm Ngài tròn hai mươi chín tuổi, xuống tóc và khoác lên mình lớp áo của sa môn.

Ngài mong muốn rằng khi trở thành một tu sĩ, Ngài sẽ tìm được cách để giải thoát khỏi những hiểm hoạ của kiếp người.

Ngài biết rằng những phiền não nơi tâm - thứ làm cho con người trôi lăn trong đau khổ - có nguồn căn nơi tham ái. Sự tái sinh cũng từ tham ái mà ra. Ngài tin rằng, khi tham ái không còn hiện diện, ngài sẽ thoát ra khỏi vòng luân hồi, và dứt được phiền ưu khổ não.

Qua những mẩu chuyện trong Kinh Thánh Cầu (Ariyapariyesanā Sutta), Đại kinh Saccaka (Mahāsaccaka Sutta), Kinh Vương Tử Bồ Đề (Bodhirājakumāra Sutta), Kinh Saṅgārava (Saṅgārava Sutta) và một số kinh điển khác được ghi chép lại, thái tử Gotama nay đã trở thành ẩn sĩ lúc đầu thực hành thiền định dưới sự chỉ dẫn của hai vị đạo sĩ tu khổ hạnh lỗi lạc Āḷāra Kālāma và Udaka Rāmaputta Ngài đã đạt đến những tầng định rất thâm sâu. Tuy nhiên, Ngài nhận ra rằng sự chứng đắc đó không làm cho mục đích xả ly của Ngài được trọn vẹn.

Mặc dù các tầng thiền định đưa đến một sự bình an ngập tràn và các trải nghiệm siêu việt, chúng không thanh lọc tâm của Đức Bồ Tát khỏi tất cả phiền não. Vẫn còn đó những mầm mống của ưu tư trong dòng tâm thức. Do vậy, Ngài từ giã các vị thầy và quyết định tự mình tìm kiếm chân lý. Trong vài năm tiếp theo đó, Đức Phật tương lai chọn lối tu khổ hạnh, là nguyên nhân khiến Ngài chịu rất nhiều đau đớn nhưng không đưa đến bất kỳ sự tiến bộ nào trong mục tiêu của Ngài.

Vài năm sau, nhà tu khổ hạnh Gotama từ bỏ lối tu khổ hạnh ép xác cực đoan giống như cách mà ngài đã rời bỏ cung điện nguy nga trước đó, cực đoan của sự hưởng thụ các dục lạc giác quan. Đó là thời khắc bắt đầu của "Con Đường Trung Đạo" (majjhima paṭipadā), con đường sớm đưa ngài đạt tới quả vị Phật, tự do khỏi mọi phiền nãoTại vùng Uruvela, bên bờ con sông Nerañjarā, vị sa môn ngồi xuống một gốc cây, sau này được biết đến dưới tên cây Bồ Đề và chú tâm vào hơi thở. Chú tâm trên hơi thở với một tâm trí thanh tịnh thực sự, sa môn Gotama càng lúc càng tiến sâu vào các tầng thiền định, sâu hơn nhiều so với mức định tâm Ngài đã đạt được năm lên bảy tuổi.

Những tầng định thâm sâu - jhānas, hay còn gọi là các tầng định - là sự thực tập rất phổ biến vào thời đức Phật, và cũng thường được các vị đạo sĩ Hindu thời nay chứng đạt.

Những mức an định này là sự thực tập tập trung cao độ vào một đề mục duy nhất, ví dụ hơi thở. Trong trạng thái lắng yên đó, thiền sinh chỉ có thể định tâm trên đề mục thiền, do đó không thể quan sát thực tại của thân và tâm. Vì vậy, Đức-Phật-sẽ-thành ra khỏi những tầng thiền định thâm sâu đó, và với tâm đã được mài dũa sắc bén thông qua thiền định, Ngài đã thành công trong việc quan sát và thấu hiểu thực tại của thế giới bên trong Ngài.

Trong kinh điển Phật giáo Nguyên Thuỷ miêu tả một số phép thần thông mà Đức Phật đã đạt được vào thời điểm giác ngộ.

Đầu tiên, Ngài có thể nhớ lại vô lượng kiếp quá khứ của mình một cách tường tận và chi tiết - Túc Mạng Minh.

Tiếp theo, Ngài có thể biết sự ra đời và cái chết của mọi chúng sinh - Thiên Nhãn Minh, như họ đã ra đời và chết cùng với các khuynh hướng khác nhau và hoàn cảnh khác nhau phù hợp với những thiện nghiệp và bất thiện nghiệp họ đã tích lũy.

Cuối cùng, Đức Phật đã đạt được mục đích cuối cùng của sự xả ly: thấu hiểu Tứ Diệu Đế. Ngài đã hoàn toàn giải thoát khỏi phiền não; và trở thành Sammā Sambuddha, Đức Phật Chánh Đẳng Chánh Giác.

Nói về phép thần thông của Đức Phật, có người sẽ cho rằng cả ba phép thần thông mà Đức Phật đã đạt được khi ngài ngồi dưới gốc cây Bồ Đề có giá trị như nhau. Tuy nhiên, trong lời dạy của mình, Đức Phật không hề nhấn mạnh tầm quan trọng của việc nhớ lại những kiếp quá khứ, hay nhìn được sự luân hồi sinh tử của chúng sinh. Bởi vì những phép thần thông không mang lại sự đoạn tuyệt tất cả phiền não, trong khi đây mới là mục tiêu tối thượng trong lời dạy của Đức Phật.

Dù bạn có tin hay không vào tiền kiếp hay luân hồi sinh tử, thì lời dạy của Đức Phật về Tứ Diệu Đế rất rõ ràng và hiển nhiên đối với tất cả mọi người.

Hãy cùng nhìn vào Từ Diệu Đế một cách chi tiết hơn.

Đức Phật chỉ ra rằng, thực trạng của chúng sinh trên thế giới này là "khổ"Cái gì là khổ? Bản chất của sinh, già, bệnh, chết là khổ.

Chúng ta thấy khổ khi không đạt được những gì mong muốn, không tránh được những gì không muốn, cũng như buồn bã, thất vọng, thương tiếc, vô thường, và thất bại. Tất cả đều là thực tại của thế giới này, vì vậy chúng ta cần xem xét chúng một cách cẩn thận.

Suy cho cùng, kể cả khi chúng ta không để ý đến khổ, thì khổ cũng không biến mất một cách tự nhiên. Cũng giống như khi một người có những triệu chứng bệnh tật. Họ có thể lờ nó đi và tiếp tục hưởng thụ cuộc sống trong một khoảng thời gian, nhưng dần dần căn bệnh đó sẽ trở nặng và họ không còn có thể lờ nó đi được nữa; đôi lúc, bệnh đã trở nên quá trễ để có thể chữa trị!

Vậy, sẽ ra sao nếu bệnh nhân đó quyết định tìm cách chữa bệnh?

Nếu người đó khỏi bệnh, người đó sẽ thoát khỏi sự khổ sở do căn bệnh mang lại. Họ có thể sống lâu hơn, vui vẻ hơn, và hài lòng hơn. Cũng như vậy, trong thiền tập, chúng ta quan sát sự khổ, và xem xem liệu có cách nào giải quyết vấn đề thực tại,

hoặc cải thiện tình hình, để có thể giải thoát chính chúng ta khỏi sân hận, khỏi tham ái, từ đó chấp nhận thực tại;Khi làm vậy, chúng ta đang sống một cuộc sống vui vẻ hơn, hài lòng hơn, và bình an hơn, chúng ta sẽ có khả năng rải tình thương và từ bi cho các chúng sinh,và chúng ta trở thành người bạn truyền cảm hứng cho những người xung quanh.

Vì vậy, nhận ra sự không thể tránh khỏi sự khổ đau của con người là Sự thật đầu tiên. Sự thật thứ hai hay Diệu Đế thứ hai là về "nguồn gốc của khổ" - nguồn gốc của khổ là tham ái. Một người có thể hỏi. "Tham ái gây ra khổ cho con người như thế nào?

Chẳng phải khó khăn của chúng ta là do chính phủ, cấp trên, môi trường xung quanh, bệnh tật, bạn cùng lớp, đồng nghiệp, hay mạng xã hội hay sao?". Không. Đức Phật đã chỉ ra rằng nguồn gốc sự khổ của con người là một thứ gì đó hoàn toàn khác.

Khi chúng ta giải quyết một vấn đề khó khăn, cách thông minh là giải quyết phần gốc của vấn đề. Và Đức Phật đã nhìn thấu gốc rễ của khổ: Ngài đã tìm ra rằng, về cơ bản, khổ có mặt vì sự dính mắc vào cái ngã. Ngài nhận ra rằng mỗi khi tham dục, sân hận, hôn trầm, trạo hối, và nghi ngờ có mặt, tâm sẽ bám chặt vào cái thấy của tôi, cảm nhận của

tôi, hoặc bám chặt vào bản ngã hay ý niệm về cái tôi. Bất cứ khi nào tâm có sự vướng mắc, khổ sinh khởi, vì tất cả đã đi theo một dòng chảy nối tiếp nhau.

Nếu chúng ta quan sát tâm một cách cẩn thận, chúng ta có thể thấy rằng nó luôn luôn thay đổi. Khi quan sát thân một cách cẩn thận, chúng ta cũng sẽ thấy rằng nó luôn luôn thay đổi. Nếu chúng ta quan sát chúng sinh cẩn thận, chúng ta sẽ thấy rằng tất cả luôn luôn thay đổi. Nếu chúng ta quan sát môi trường xung quanh một cách cẩn thận, chúng ta cũng sẽ thấy ràng nó luôn luôn thay đổi.

Thật không khôn ngoan khi tin rằng cái thân và tâm thay đổi đó sẽ luôn hoạt động đồng bộ với môi trường luôn thay đổi và các chúng sinh khác cũng luôn thay đổi. Nếu sự thay đổi của thân, tâm, các giác quan, những người xung quanh, và môi trường xung quanh là không thể tránh khỏi, sự bất toại nguyện hay thất vọng sẽ xảy ra không sớm thì muộn. Sự thật, bất kỳ sự dính mắc nào cũng chỉ là ảo tưởng. Chúng ta có thể tạm thời hướng tâm thuận theo dòng hoạt động của thân và môi trường xung quanh, nhưng thật không khôn ngoan khi dựa dẫm vào ý niệm rằng bất cứ điều gì chúng ta muốn, ta sẽ đạt được, bất kỳ điều gì chúng ta mong đợi sẽ xảy ra, hoặc thậm chí nếu nó đúng thì ta nghĩ nó sẽ mãi mãi như vậy.

Khi tâm nhận diện thực tại đúng đắn, nó sẽ thuận theo sự hòa hợp… trong một thời gianNhưng sự bất hoà hợp là thứ thường xảy ra hơnHơn nữa, ở mức độ sâu và vi tế, chúng ta sẽ nhận ra rằng thật ra không có cái tôi thường hằng nào có thể dính mắc vào bất kỳ cái gì. Bạn muốn làm một cái gì đó tích cực. Tốt thôi, chúng ta luôn nên cố gắng làm điều tốt. Nhưng nó có thể không thành côngĐã bao nhiêu lần bạn cố gắng làm điều tốt để rồi chuyển sang giận dữ hay buồn bã vì sự việc xảy ra không như bạn mong muốn? Chúng ta nên tâm niệm rằng những cố gắng của ngày hôm nay có thể diễn ra suôn sẻ, nhưng cũng có thể khôngNếu chúng ta dính mắc vào việc mong đợi một kết quả tốt, chúng ta sẽ rất dễ trở nên thất vọng không sớm thì muộn.

Bởi vì bản thân mỗi người và môi trường xung quanh họ luôn thay đổi, không có gì chúng ta có thể chắc chắn cả. Nếu có trí tuệ, tâm sẽ luôn giữ được quân bình bất kể kết quả có ra sao đi chăng nữa.

Khi chúng ta quan sát tâm ở mức độ vi tế nhất, ta có thể thấy tâm thay đổi, theo từng sát na. Theo một số Chú Giải trong kinh điển Pali, có hàng tỉ sát na trong khoảnh khắc của một cái búng tay. Nếu bạn thấy cảnh sắc, nghe âm thanh, nếu bạn ngửi, nếm, cảm nhận nơi thân, hay nhận thức nơi tâm - tất cả đều diễn ra trong một khoảnh khắc rất ngắn, sinh rồi diệt, nối tiếp bởi một tâm thức lướt qua rất nhanh. Bằng cách này, chúng ta trải nghiệm cuộc sống qua các giác quan từ sát na này sang sát na khác, liên tục thay đổi sự 'tiếp xúc' giữa giác quan và đối tượng của riêng giác quan đó. Hãy lấy ví dụ sàn nhà trước mặt. Hình ảnh mà mắt cung cấp, cũng như sàn nhà - đối tượng của cái nhìn - có vẻ không đổi. Nhưng nếu điều đó diễn ra đúng như vậy - cả sự nhìn và đối tượng của cái nhìn đều không đổi - bạn sẽ không thể biết khi có con kiến chạy ngang, hay có ai đó tắt đèn, bạn cũng không thể hướng sự chú ý vào cái mình quan tâm. Thực tế, thức nhìn luôn sinh diệt, và được thay thế bởi một thức nhìn khác, để tâm có thể nhận thấy sự thay đổi hay tập trung nhìn cái mà nó muốn. Nhờ vào bản chất của tâm là luôn học cái mới, nó không bị kẹt lại ở bất kỳ sát na nào. Hành thiền sẽ giúp chúng ta quan sát sự thật là tâm luôn thay đổi, môi trường xung quanh luôn thay đổi, và nhận ra tình thế hết sức vô vọng là, thực tế mà nói, không có ai để vướng mắc, và cũng không có cái gì để vướng mắc. Có nhiều lợi ích của thiền như những gì tôi đã đề cập vừa rồi. Thực tế, khả năng chấp nhận thực tại như nó vốn là sẽ giúp bạn duy trì bình an.

Đó có thể là một trong những lý do tại sao một thiền sinh tích cực có thể giữ sự bình an trong hầu hết mọi tình huống. "Nhưng liệu nó có cần thiết không?"*bạn có thể hỏi*. "Có cần thiết phải giữ bình an mọi lúc không?"Bạn có nhận ra rằng khi bạn buồn bã hay tức giận, chính sự buồn bã và tức giận làm cho vấn đề trở nên tệ hơn, và do đó bạn thấy đau khổ?Bạn có cảm thấy những tâm trạng tiêu cực chẳng có lợi ích gì, cũng không có thứ gì giá trị đi theo sau đó, và nó lấy mất thời gian quý báu mà bạn có thể sử dụng để giúp đỡ người khác?Hay giúp đỡ chính mình?Đó là lý do vì sao mà tâm bình an sẽ có ích hơn buồn bã hay sân hận. Khi bạn buồn bã hay tức giận, bạn có nguy cơ gia tăng sự buồn bã và tức giận của những người xung quanhMặt khác, nếu bạn hạnh phúc và bình an, bạn sẽ là nguồn khích lệ cho sự hạnh phúc và bình an của những người xung quanhVì thế, thật cần thiết để điều phục, thanh lọc tâm, và đạt được trí tuệ về sự vô thường nơi thân tâm,

cũng như nơi môi trường xung quanh. Với trí tuệ đó, bạn có thể buông xả. Bạn buông xả càng nhiều, thì tâm bạn càng tự do. Khi tham ái và dính mắc suy yếu, tâm sẽ tự do hơn, và bạn sẽ vui vẻ hơn. Khi tâm được tự do, nó sẽ đối mặt vấn đề tốt hơn, *hiệu quả hơn, cân bằng và ít dính mắc hơn*.

Chúng ta đã bàn về 2 diệu đế trong Tứ Diệu Đế, là Sự Thật về "Khổ", và "Nguồn Gốc của Khổ", là tham ái. *Bây giờ hãy cùng xem qua sự thật tiếp theo.*

Sự Thật về Diệt Khổ hình thành hiểu biết đúng đắn về hai Diệu Đế đầu tiênCon người có thiên hướng thấy và giải quyết vấn đề ở bên ngoài, thay vì trong nội tâm. Khả năng nhìn nhận được rằng cách giải quyết tận gốc mọi phiền não và khổ đau nằm bên trong mỗi người - rằng sự chấm dứt của tham ái cũng là sự chấm dứt của khổ - cần rất nhiều sự thực tập. Hành thiền không chỉ mang lại trí tuệ, mà còn có khả năng chấm dứt hoàn toàn phiền não và tham ái, và vì thế chấm dứt mọi khổ đau do chúng gây ra.

Bạn có nghĩ rằng mình hoàn toàn không có chút tham ái nào hay không?

Việc quan sát bản thân xem mình có còn tham ái hay không cũng là một phần của thiền tậpSự giảng dạy của Đức Phật còn đi sâu hơn thế. Ngài nhận ra rằng tham ái có mặt vì có vô minh, hay avijjā (trong ngôn ngữ Pali). Và ý của Ngài khi nói vô minh là gì?Nếu một người không có trí tuệ để hiểu đặc tính vô thường, tất nhiên tham ái sẽ khởi sinh nơi người ấy, đi kèm với ý niệm về "tôi muốn", "tôi sẽ", "tôi có thể"Những ý niệm này sẽ không gây rắc rối nếu nó đi kèm với trí tuệ, nhưng nếu chúng đi chung với tham ái, chúng sẽ dẫn đến khổ đau, cho bạn và cho những người xung quanh bạn. Vì vậy, người ta nghĩ, nói và hành động theo những cách không khéo léo trong sự thiếu hiểu biết về sự thật của tham ái. Sau đó, nó sẽ dẫn chúng ta tới đâu?

Trong thiền tập, chúng ta học cách tách mình ra khỏi tham ái và dần dần tìm cách chấm dứt khổ đau. Sự thực hành để đạt được mục đích cao thượng là Diệu Đế Thứ Tư.

"Sự Thật về Con Đường Dẫn Đến Diệt Khổ", Bát Chánh Đạo.

Bát Chánh Đạo là cốt tủy của thiền Phật Giáo, và thiền Phật Giáo - quan sát thực tại như chính nó đang là - là cốt tuỷ của Bát Chánh Đạo.

Đó là nội dung của khóa học này.

Trong bài học tiếp theo, tôi sẽ giải thích về các phương pháp hành thiền trong Phật Giáo Nguyên Thuỷ, là “Thái Độ Đúng” và “hành vi đạo đức”Chúng ta sẽ bàn về thái độ đúng trong cuộc sống và Thái Độ Đúng vượt lên trên cuộc sống.

Chúng ta sẽ khảo sát thái độ đúng đóng góp gì cho sự an lạc và hoà hợp trong cuộc sống của chúng ta, từ đó tạo thêm điều kiện thuận lợi cho việc hành thiền đạt hoa trái.

Bài giảng 2:
Nền tảng của thiền tập: Thái độ đúng & Đức hạnh

Thiền không phải chỉ là khoảng thời gian định sẵn mỗi ngày để tọa thiền, cũng không phải những khóa tu miên mật ta tham gia hằng năm ở thiền viện.

Thiền tập là một quá trình diễn ra suốt đời.

Vì hằng ngày tâm ta luôn bị nhồi nhét bởi những ý tưởng, lời khuyên và những rắc rối trong cuộc sống nên luôn có điều để tâm quán sát.

Ta cũng có thể ví thiền tập với việc vệ sinh cá nhân.

Ví dụ, một tuần đi spa có thể giúp ta thư giãn và tăng cường sức khỏe,nhưng việc đó không có nghĩa ta không cần tắm mỗi ngày.

Vì hiệu quả của nó may ra chỉ kéo dài được vài ngày, nói chi đến cả đời.

Cơ thể ta phải đối mặt với rất nhiều mối nguy hại từ môi trường xung quanh, nó tạo ra xu hướng bệnh tật và già nua.

Thế nên ta vẫn phải tắm rửa hàng ngày, cố gắng hết mức có thể để tránh xa những điều kiện môi trường làm ta bị bẩn hoặc khiến ta bị bệnh, rồi ta có thể quay lại spa mỗi năm.. Và cũng như vậy khi ta làm việc với tâm.

Một số người có thể hỏi,‘‘Nhưng tôi vẫn có thể sống vui vẻ mà không cần thiền tập phải không?‘‘

Theo tôi, thiền tập hay việc thanh lọc tâm là một điều thiết yếu như việc tắm để làm sạch cơ thể vậy.

Lý thuyết mà nói, vẫn có người có thể sống vui vẻ mà không cần tắm, nhưng thực tế thì rất ít người chọn cách đó.

Vì những mối nguy hại và bệnh tật tiềm ẩn quá lớn.

Những phiền não của cuộc sống thường nhật - như áp lực, thất vọng, khó khăn trong mối quan hệ cá nhân, hiểu lầm, thất bại, và những mong đợi không được thỏa mãn - tất cả những điều này cần được quán sát và xem xét nội tâm.

Thiền tập giúp giải tỏa những thứ tạp nham chồng chất trong tâm mỗi ngày, và giúp tâm thanh lọc khỏi những phiền não thô được tích tụ theo thời gian, từ đó tâm có thể sẵn sàng đón nhận những khó khăn phía trước, làm tâm vững vàng hơn, tạo nền tảng cho tâm với hạnh phúc, tình yêu, sự nhẫn nại và bình an.

Vì vậy, thiền tập mỗi ngày là một sự thực tập "hiệu suất" trong cuộc sống, có tác dụng chỉ dẫn, hỗ trợ những thiện tánh có sẵn, và cho phép chúng ta trung hòa những thái độ và cảm xúc không mong muốn mà đã tích tụ từ những quá khứ gần đây.

Tăng cường thiền tập là yếu tố cần thiết để cải thiện sức khoẻ - ở đây tôi cũng muốn nói thêm rằng, tập thể dục cũng hỗ trợ nâng cao sức khoẻ, nhưng không trực tiếp và hiệu quả như thiền tập.

Và chúng ta cũng cần hiểu rằng **cải thiện sức khoẻ cũng có ích cho việc nâng cao chất lượng thiền tập.**

Thực tế là, kinh điển Phật giáo có nói rằng những hành vi đạo đức và cái mà được gọi là Chánh Kiến sẽ đặc biệt hỗ trợ sự tiến bộ trong thiền tập.

Và vì thế, sự phát triển tâm thông qua thiền tập cũng giúp chúng ta tiến bộ trong hành vi đạo đức và phát triển Chánh Kiến.

Trong bài giảng đầu tiên, chúng ta biết về thiền tập thông qua 3 sự thật đầu tiên trong Tứ Diệu Đế (sự thật về khổ, nguyên nhân của khổ, và có con đường để diệt khổ).

Trong bài giảng kỳ này, chúng ta sẽ nói nhiều hơn về **Tứ Diệu Đế, và Bát Chánh Đạo**

Thái Độ Đúng (***sammā diṭṭhi, được biết đến như Chánh Kiến),*** là yếu tố đầu tiên của Bát Chánh Đạo Theo Đại Kinh Bốn Mươi, Chánh Kiến là nền tảng cho 7 yếu tố còn

lại trong Bát Chánh Đạo: Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, và Chánh Định.

Chữ ‘‘chánh‘‘ được dùng ở đây vì những yếu tố trên đều dẫn đến việc phát triển tuệ giác.

Để có được Chánh Kiến, chúng ta cần Chánh Tư Duy, từ đó Chánh Kiến sẽ giúp chúng ta duy trì Chánh Ngữ, thực hiện Chánh Nghiệp, và có Chánh Mạng.

Trong Bát Chánh Đạo, chúng ta có thể thấy “tuệ giác“ được giải thích như là *Chánh Kiến*, hay trí tuệ và sự thấu hiểu thực tại như nó vốn là, cùng với *Chánh Tư Duy,* là khả năng áp dụng hiểu biết và trí tuệ đó vào lời nói cũng như hành động.

Ví dụ, ai đó biết về các định luật cơ bản của vật lý, và hiểu rằng ròng rọc và đòn bẩy có thể sử dụng để bảo toàn năng lượng vật lý của một người, và tăng hiệu suất cơ học của sức người.

Vào một lúc nào đó họ cần nâng một vật nặng, ví dụ múc nước ra khỏi giếng.

Vì họ đã biết lý thuyết về tính hiệu quả của hệ thống ròng rọc và đòn bẩy, họ có thể tạo ra một hệ thống như vậy để làm việc mình cần.

Trong phép ví von này, kiến thức hay sự hiểu biết về ròng rọc - đòn bẩy cũng giống như chánh Kiến, và suy nghĩ để áp dụng nó vào thực tế là Chánh Tư Duy.

Nếu Chánh Kiến vắng mặt, Chánh Tư Duy không thể được áp dụng; ngược lại, một người có thể có Chánh Kiến, nhưng nếu không thật sự áp dụng nó (vào Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, và Chánh Mạng), thì tất cả cũng vô ích.

Kinh điển Phật Giáo tóm gọn Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng là nhóm **giới đức, hay *sīla***

Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, và Chánh Định – 3 yếu tố cuối của Bát Chánh Đạo - được tóm gọn thành huân tập tâm, hay hành thiền, trong tiếng Pali là ***bhāvana.***

Hình ảnh dòng sông đổ vào đại dương thường được sử dụng làm ẩn dụ để giải thích về Bát Chánh Đạo.

Hòa vào dòng sông và nhập vào dòng chảy của nó sẽ đưa ta trực tiếp ra đại dương; cũng như vậy tu tập theo Bát Chánh Đạo sẽ dẫn người thiền sinh đạt tới Giác Ngộ, được giải thoát khỏi tham ái và chứng đắc tuệ giác.

Trong Đại Kinh Bốn Mươi*, Đức Phật dạy rằng Chánh Kiến là con đường mở ra các ngành còn lại trong Bát Chánh Đạo.*

Vì vậy, chúng ta cần kiểm chứng lại cách chúng ta hiểu về Chánh Kiến có thật sự làm tăng trưởng giới hạnh trong sạch và thiền tập hay không.

Chỉ như vậy, chúng ta mới có thể tránh khỏi giáo điều, mê tín, và đạt được những lợi ích tốt nhất từ Những Giáo lý (của Đức Phật).

Đức Phật dạy rằng Chánh Kiến có hai loại: Chánh Kiến "Hiệp thế" và Chánh Kiến "Siêu Thế" **"Supramundane** [sūpramundane]**"**

Chánh Kiến Hiệp thế là những thái độ đúng đắn của ai đang sống cuộc sống bình thường trong xã hội nhưng không hành thiền.

Nó có giá trị nhất định vì nhờ đó mà chúng ta giữ được sự bình yên và hòa hợp trong xã hội - và từ đó tạo điều kiện thích hợp cho thiền tập.

Sự hoà hợp và bình yên là điều kiện đặc biệt để tiến bộ trong thiền tập.

Trong Chánh Kiến Hiệp thế, có một sự liên hệ mật thiết giữa tôn giáo tới hành vi cá nhân cũng như hành vi xã hội.

Ví dụ, bố thí, cúng dường, và hỗ trợ cho chư tăng và ni, sẽ mang phước lành đến cá nhân cũng như góp phần xây dựng một cộng đồng gắn kết, tương trợ, và hoà hợp.

Trong kinh điển Phật Giáo, phước báu không chỉ mang lại quả trong hiện tại, mà còn trong tương lai.

+Dĩ nhiên ý niệm rằng trong tương lai họ nhận lại gấp nhiều lần so với những gì cho đi sẽ giúp tăng trưởng những việc làm bố thí của họ

Nhưng tất nhiên, nếu bạn làm việc thiện lành một cách tự nhiên mà không hề suy nghĩ, thì niềm tin này cũng không mấy ảnh hưởng đến bạn.

Niềm tin vào quả của một hành động thiện và bất thiện, trong tiếng tiếng Pali là *kamma* - được những người theo tôn giáo cho là cần thiết cho một xã hội hòa hợp.

Niềm tin vào quả của một hành động, thiện & bất thiện - được biết đến trong ngôn ngữ Pali là *kamma* - được hiểu bởi những người theo tôn giáo là cần thiết cho một xã hội hài hòa.

Nếu ta đơn thuần loại bỏ một điều gì chỉ vì nó không phù hợp với mô hình hiện tại mà không có bằng chứng xác thực bác bỏ điều đó thì có thể bị coi là đức tin mù quáng.

Nếu quan tâm sự thật hơn là đức tin, chúng ta cần mở rộng tâm trí đón nhận thế giới với bản chất thật của nó, không dính mắc vào quan điểm, định kiến đã được học từ văn hóa của mình.

Điều này không có nghĩa là những gì bạn được học từ bố mẹ hay trường học là sai.

Thay vào đó, tôi muốn khuyến khích bạn hãy kiểm tra và thử nghiệm với các công cụ để học hỏi về thế giới và bản thân bạn bằng tâm trí cởi mở và đón nhận sự thật đến với bạn thông qua sự quan sát khôn ngoan.

Ý niệm rằng *luật pháp* sẽ bảo vệ con người khỏi những hành vi vô đạo đức thì đơn thuần không chính xác.

Nó chỉ càng khiến con người che giấu bằng chứng về những hành vi bất thiện của họ, thay vì kiểm soát chúng ngay từ đầu.

Nhận thức về hiện tượng *nghiệp*, hành động và quả của nó, điều chưa được khoa học bác bỏ, đã đóng góp vào sự hòa hợp của xã hội và có thể đóng vai trò bổ sung hữu ích cho luật pháp đã thiết lập.

Điểm tiếp theo của Chánh Kiến bổ sung cho điểm trên đây.

Tái sinh được (duyên) tạo tác bởi sự thật rằng các việc thiện hay bất thiện của mỗi người không thể hoàn toàn trổ hết quả trong một kiếp sống duy nhất.

Mặc dù một số người khó tin vào hiện tượng tái sinh, đã có nhiều nghiên cứu mở rộng về chủ đề này với kết quả tích cực từ Tiến sĩ Ian Stevenson, bởi thế hiện tượng này vẫn chưa bị bác bỏ.

Điểm đặc biệt thú vị của Chánh Kiến_được đề cập đến trong kinh điển Phật giáo là lòng biết ơn đối với cha mẹ.

Điều này đề cập đến cách hành xử tốt và xấu đối với cha mẹ mỗi người.

Trong khi chẳng lợi ích gì khi đối xử tệ với ai đó thì cha mẹ là người đặc biệt xứng đáng với lòng tôn kính và sự rộng lượng của ta để đền đáp những khổ cực họ phải trải qua để nuôi dạy ta.

Ngoài ra, **nhận thức về sự tồn tại của những hoá sinh**, như những chúng sinh ở cõi lạc và cõi khổ, khuyến khích con người tránh những việc ác và làm những việc lành

"Hoá sinh" là thuật ngữ cho những cơ thể vi tế, vô hình không được sinh ra từ bào thai, trứng, hay bất cứ quá trình phân chia tế bào nào.

Họ xuất hiện trong cảnh giới nhất định do năng lực của những hành động từ tiền kiếp của mình.

Chánh Kiến được kết thúc bằng khả năng được giải thoát khỏi mọi phiền não và đạt được sự thanh tịnh nơi tâm

Niềm tin vào **khả năng có thể thoát khỏi hoặc làm giảm bớt những phiền não nơi tâm** rất quan trọng đối với người có ý định thiền tập.

Nếu bạn không tin vào khả năng có thể giải quyết được những phiền não thường nhật để đem đến bình yên và hạnh phúc thì bạn sẽ không thực hiện nó và vì thế bạn cũng không thể đạt được nó.

Như chúng ta đã thấy, mười “Chánh kiến Hiệp thế” là tập hợp những niềm tin có thể hỗ trợ cho sự bình yên và hòa hợp của xã hội.

Những niềm tin này được biết là“ảnh hưởng bởi những cấu uế” vì nó quan trọng nhất đối với những người không thiền tập, những người tâm chưa được thanh lọc khỏi **Tham, Sân, Si**.

Tuy nhiên, bạn không thể kinh nghiệm mười Chánh kiến hiệp thế một cách dễ dàng, vì vậy bạn không thể kiểm chứng chúng một cách đơn giản được.

Đức Phật ý thức được rõ điều đó.

Đối với Đức Phật, điều quan trọng nhất là những gì bạn có thể tự kinh nghiệm và tự kiểm chứng.

Thực tế Đức Phật rất phê phán những niềm tin mà chúng ta không thể tự kiểm chứng.

Kinh ***Caṅkī*** thuật lại lời Đức Phật về các tín ngưỡng truyền thống của người theo đạo Bà La Môn Hindu ở Ấn Độ cổ đại: “ Giả sử có một nhóm người đàn ông ngồi gần nhau: người đầu tiên không thấy, người thứ hai không thấy, người cuối cùng cũng không thấy.

Tương tự, Bhāradvāja, đối với lời tuyên bố của họ, những Bà La Môn giống như một nhóm người đàn ông mù: người đầu tiên không thấy, người giữa không thấy, và người cuối cùng không thấy.

Người nghĩ gì, Bhāradvāj, nếu cứ như vậy có phải đức tin của những Bà La Môn hóa ra là vô căn cứ phải không?”

Đức Phật sau đó tiếp tục: “Có những điều được công nhận hoàn toàn dựa trên đức tin mặc dù nó có thể trống rỗng, nông cạn và sai trái; nhưng một số điều khác có thể không được công nhận hoàn toàn dựa trên đức tin, trong khi những điều này có thể đúng đắn, chân thật và không bị nhầm lẫn.”

Như tôi đã đề cập trong các bài giảng trước, người ta tin rằng Đức Phật đã tự chứng nghiệm quy luật *nhân quả,* hành động và kết quả cũng như sự tái sinh.

Ngay cả khi những điều này đều đúng nhưng nếu bạn chưa tự chứng nghiệm thì nó vẫn chưa đủ.

Đức Phật đã dành bốn mươi lăm năm cuộc đời Ngài với mục đích giúp mọi người tự trải nghiệm Sự Thật, qua kinh nghiệm cá nhân của chính họ.

Tiếp đến là loại Chánh Kiến thứ hai Chánh Kiến siêu thế hay Tứ Diệu Đế chúng ta đã tìm hiểu trong bài giảng đầu tiên.

Chánh Kiến này không chỉ thiết lập và duy trì sự bình yên và hòa hợp của xã hội thông qua hành vi đạo đức của mỗi người.

Nó giải quyết tận gốc nguyên nhân khiến chúng ta vấp ngã trên đường đời và hành xử phi đạo đức.

Chỉ riêng Chánh Kiến Hiệp thế không thể giúp ta chấm dứt những lời nói và hành động tiêu cực bởi tất cả chúng ta đều đã hơn một lần trải qua cảm giác hối tiếc ở những thời điểm khác nhau trong đời.

Tuy nhiên, chỉ có Chánh Kiến Siêu Thế - bước đi trên con đường của Pháp bằng cách đi theo Bát Chánh Đạo mới thanh lọc tâm khỏi những ý định bất thiện và tạo ra những tuệ giác thâm sâu, hạnh phúc chân thực và bình an tối thượng.

Khi vô minh hoàn bị loại bỏ, chúng ta đơn giản sẽ không thể có những lời nói hay hành động bất thiện nữa.

+Và đương nhiên, việc tuân thủ Chánh Kiến Hiệp Thế sẽ mang lại lợi ích cho cá nhân và toàn xã hội.

Tứ Diệu Đế tốt nhất nên được học từ một vị thiền sư có kinh nghiệm, vì chúng là nền tảng cho mục đích và nội dung của việc hành thiền.

Kinh nghiệm về Tứ Diệu Đế là lý do và là kết quả của thiền tập, sâu sắc hơn rất nhiều so với kinh nghiệm về Chánh Kiến Hiệp Thế của mỗi người.

Mười đức tin dẫn dắt con người làm điều lành và tránh điều ác bằng niềm tin. Tứ Diệu Đế dẫn dắt con người làm điều lành và tránh điều ác bằng tuệ giác xuất phát từ kinh nghiệm của chính mình về Sự Thật.

Thiền tập là nghiên cứu về bản chất của các tiến trình thân và tâm khi chúng diễn ra một cách tự nhiên.

Vì vậy, sẽ bất lợi khi chúng ta áp đặt bất kỳ niềm tin hay sự kỳ vọng nào lên sự thực tập của chính mình.

Thay vào đó, chúng ta quán sát tiến trình thân và tâm mà không có thành kiến.

Để thực sự có lợi lạc từ thiền tập, chúng ta sẽ buông bỏ tất cả quan điểm, ý tưởng, niềm tin, đức tin, kỳ vọng, đánh giá, thái độ và phán đoán của chúng ta.

Chúng ta sẽ chấp nhận bất cứ điều gì xảy ra đúng như nó đang là, xem xét, phân tích và *cuối cùng* là buông xả.

Trong thiền tập, ngay khi có sự dính mắc khởi lên, chúng ta sẽ không còn làm chủ tâm trí mà trở thành nô lệ của nó.

Mỗi khi chúng ta giữ một quan điểm, thái độ hay dính mắc vào một phán đoán nào đó, nhận thức của của ta bị bó hẹp trong những giới hạn của chúng - khi đó ta sẽ cố nhìn nhận sự thật qua lăng kính của định kiến sẵn có - và ta sẽ không còn trải nghiệm thực tại đúng như bản chất của nó.

Trong thiền tập, chúng ta sẽ học cách nhìn nhận khách quan quan điểm, thái độ, phán đoán và thanh lọc những tà kiến bằng tuệ giác đạt được từ sự quan sát thực tế một cách siêng năng và kiên trì với Chánh Kiến Siêu Thế .

Sự quan sát thực tế thông qua hành vi đạo đức sẽ hỗ trợ chúng ta trong việc nhận ra Tứ Diệu Đế.

Kiến thức về Tứ Diệu Đế hỗ trợ chúng ta thực hành, và sự thực hành sẽ hỗ trợ việc ta nhận thức Tứ Diệu Đế.

Hành vi đạo đức của Chánh Kiến Hiệp Thế rất quan trọng trong quá trình này.

Trước khi chúng ta giác ngộ thông qua thực hành, việc duy trì các nguyên tắc đạo đức trong cuộc sống giống như một tảng đá để chúng ta đứng vững và giúp ta duy trì hành thiền.

Hành vi đạo đức của ta không chỉ cung cấp cho xã hội nguồn năng lượng tích cực, mà **bất cứ khi nào ta tự thương hại hoặc gặp phải thất bại trong sự thực hành của mình, ta có thể suy ngẫm về tính cách cao quý của những nỗ lực thành công trong việc tuân theo hành vi đạo đức để động viên bản thân và nạp thêm năng lượng để phát triển hơn nữa.**

Hai loại Chánh Kiến, phàm thế và siêu thế , được theo sau bởi Chánh Nghiệp.

Chánh Kiến giúp chúng ta giữ vững Chánh Nghiệp, tránh xa sự sát sanh, tránh xa việc lấy của không cho, và tránh xa tà dâm

Nói một cách nhẹ nhàng hơn, một người thuần thục Chánh Nghiệp biết cách trân quý cuộc sống, sống rộng lượng, và bảo vệ gia đình mình cũng như gia đình người khác.

Chánh Nghiệp, bao gồm tác ý buông xả, tác ý về tình bằng hữu, và tác ý về lòng từ bi giúp chúng ta trở nên vững chãi trong Chánh Ngữ, không nói dối, không nói những lời vô nghĩa, những lời nhạo báng tục tĩu, chấm dứt những lời nói có nguy cơ biến bạn thành thù.

Với Chánh Nghiệp, một người tốt sẽ thật thà, nói vào thời điểm thích hợp những điều quan trọng, nhân từ, đồng thời cố gắng bảo vệ tình bạn của người khác.

Mặc dù giá trị và tầm quan trọng của Chánh Ngữ và Chánh Nghiệp nghe có vẻ rất hiển nhiên, tôi nghĩ rằng chúng ta đều nhận ra việc thực hiện nó một cách kiên định không phải là điều dễ dàng.

Trong sự phát triển tâm linh chúng ta luôn luôn nhìn vào chính mình, thay vì nhìn vào người khác.

Ngay cả khi chúng ta cố gắng trau dồi tính kiên nhẫn, lòng từ bi, và sự hào phóng để trở nên tốt hơn người khác, chúng ta tránh trở thành con mồi của sự tự mãn và sự chê trách.

Thay vào đó, chúng ta nên hỗ trợ người khác trong bất cứ điều tốt nào họ làm và coi đó như là sự khích lệ cho chính mình.

Nói xa hơn một chút, Chánh Ngữ và Chánh Nghiệp được hỗ trợ bởi Chánh Mạng.

Với những cư sĩ sống ngoài phạm vi thiền viện, có năm nghề nghiệp không hỗ trợ cho việc thiền tập: buôn bán vũ khí, nô lệ, bán thịt cá, các chất say và chất gây nghiện, và các chất độc hại.

Các vị Tăng và Ni được khuyến khích tránh việc gợi ý, xem thường, đòi hỏi, và học cách hài lòng với bất kỳ thứ gì họ nhận được từ các thí chủ.

Sử dụng **thủ đoạn, sai khiến người khác để tư lợi các nhân**, tất nhiên không được chấp nhận trong môi trường thiền viện cũng như ngoài thiền viện.

Thú vị là, Đức Phật nói về Chánh Mạng thông qua hai tầng giác ngộ như sau.

Lời Kinh: “một vị Thánh đệ tử từ bỏ tà mạng và sinh sống bằng chánh mạng.“

Như vậy có nghĩa là, chánh mạng rất quan trọng đối với những người muốn tiến bộ trong thiền tập.

Hôm nay chúng ta sẽ nói về ảnh hưởng của Chánh Kiến và Chánh Nghiệp lên những hành vi đạo đức.

Tôi đã giải thích mối nguy hại của sự dính mắc vào tri kiến, thái độ, và phán xét trong quá trình hành thiền cũng như lợi ích trực tiếp và gián tiếp của việc giữ giới để hỗ trợ sự phát triển tâm.

Tự nhắc nhở bản thân về những hành vi đạo đức trong sạch của chính mình rất cần thiết khi bạn phải đối diện với phiền não của mình trong quá trình thiền tập

Trong bài giảng tới, tôi sẽ giải thích yếu tố thứ sáu trong Bát Chánh Đạo, là Chánh Tinh Tấn.

Chúng ta hãy xem sự tinh tấn như một động lực dẫn con người đến việc làm chủ tâm và cách để đạt được cũng như duy trì *nguồn tài nguyên-tinh tấn,* vì điều này rất quan trọng không chỉ thiền tập mà còn trong cả cuộc sống.

Bài giảng 3:
Điều hướng: Chánh Tinh Tấn và Quản Lý Năng Lượng

Thiền tập là quá trình cần có rất nhiều Chánh Tinh Tấn

Trong 37 "Phẩm Trợ Đạo," ***bodhipakkhiyadhammā,*** Chánh Tinh Tấn xuất hiện nhiều lần nhất so với các phẩm chất cần thiết khác trên hành trình phát triển tâm.

Chánh Tinh Tấn, hay ***sammā*** *vāyāma,* là phẩm chất thứ sáu trong Bát Chánh Đạo.

Trước khi bắt đầu hành trình thiền tập, tôi nghĩ rằng việc hiểu đúng đắn khái niệm về Chánh Tinh Tấn thật sự quan trọng.

Hãy để tôi bắt đầu bằng một câu chuyện trong kinh điển Phật Giáo.

Trong thời Đức Phật, có một chàng trai trẻ tên **Soṇa Koḷivisa**.

Trong kiếp quá khứ, chàng đã cúng dường một chiếc áo choàng len cho một vị Phật độc giác (Paccekabuddha) làm thảm lót chân. Nhờ thiện pháp đã làm trong thời trẻ đó, tóc đen mọc ở lòng bàn chân của Sona.

Sau này, Soṇa Koḷivisa được nghe Giáo pháp của Đức Phật và hiểu được sự cần thiết của việc phát triển tâm, chàng đã gia nhập tăng đoàn.

Khi trở thành một tu sĩ, chàng mong muốn đạt được tầng giác ngộ cao nhất càng sớm càng tốt

Chàng học cách thực tập kinh hành và thực tập chuyên cần đến độ chạm mức giới hạn thể chất của mình.

Chàng đi kinh hành nhiều đến mức da chân bong tróc và chảy máu.

Dù vậy, đại đức Soṇa Koḷivisa tiếp tục kinh hành và thiền tập.

+Tuy nhiên, sự thiền tập của ngài không hề có dấu hiệu tiến triển, ngài bắt đầu nghi ngờ bản thân không thể nào đạt được Tuệ giác cao hơn.

Đức Phật tiến lại gần Đại Đức Soṇa Koḷivisa và bảo ngài hãy nhớ lại ngày xưa lúc ngài còn chơi đàn tỳ bà.

Ngài biết rằng nếu sợi dây đàn quá căng hoặc quá chùng, thì âm thanh từ đàn sẽ không vang lên đúng cao độ được.

Sau đó kinh sách có ghi lại lời Đức Phật như sau:

+"Này Soṇa, ngươi nghĩ thế nào về điều này: Khi những sợi dây ở đàn tỳ bà của ngươi không quá căng, hoặc không quá chùng, vừa đúng mực, phải chăng vào lúc ấy cây đàn tỳ bà của ngươi là có âm thanh hay hoặc thích hợp để sử dụng?"

"Vâng, Bạch Thế Tôn."

"Cũng như vậy, Soṇa, nếu sự tinh tấn nỗ lực quá mức đưa đến trạo cử, thì tinh tấn quá ít đưa đến hôn trầm và thuỵ miên.

Này Sona, do đó ở đây người phải xác định mức đều đều của sự tinh tấn, phải thấu triệt sự cân bằng của các quyền, và luôn luôn chánh niệm với nó."

Tinh tấn quá nhiều hoặc quá ít đều là hai nguyên nhân phổ biến khiến hành giả không tiến bộ trong thiền tập.

Quá nhiều tinh tấn, tâm trở nên áp lực, căng thẳng, và dễ kiệt sức.

Quá ít tinh tấn, tâm dễ dao động và vọng tưởng, thay vì quán sát thực tại như nó đang là.

Sự cân bằng tinh tấn đạt được nhờ chánh niệm.

Chánh niệm là quán sát các pháp đang diễn ra ở hiện tại mà không có sự dính mắc.

Quán sát thân và tâm cũng như những đối tượng của chúng sẽ giúp ta đưa ra quyết định đúng đắn cho bản thân và cho người khác.

Hai thái cực của tinh tấn sẽ được mô tả kỹ hơn qua khái niệm dính mắc.

Thái cực đầu tiên là lười biếng, là khi hành giả để tâm tự do làm điều nó muốn.

Khi đó, tâm hành giả rong ruổi theo những suy nghĩ, những dự định, những hồi ức, hay sáng tác thơ ca, viết sách trong tư thế tọa thiền, thay vì có mặt trong thực tại.

Vậy hành giả lúc đó có khác gì một người nô lệ?

Những nô lệ không thể quyết định, không thể kiểm soát bất kỳ thứ gì.

Họ chỉ làm theo những gì người chủ nói.

Một hành giả đánh mất sự nhiệt tâm trong thiền tập sẽ dễ trở thành con mồi cho phiền não và đánh mất thời gian cho trạng thái ngủ mê hay những tiếng nói nội tâm vô bổ

Đó không phải mục tiêu hướng tới trong thiền tập.

Khi Đức Phật miêu tả con đường đi đến Giác Ngộ của Người, đầu tiên Người đạt được khả năng kiểm soát tâm một cách tuyệt đối, sau đó Người dùng sức mạnh đó để điều hướng chánh niệm đến thực tại của thân và tâm, từ đó đạt Giác Ngộ.

Thái cực còn lại là khi **hành giả thành thục một kỹ thuật thiền tập, nhưng vì sự dính mắc vào kỹ thuật đó nên mất khả năng định cũng như năng lực quán sát thực tại bằng bất kỳ cách nào.**

Mặc dù những hành giả đó có thể tận hưởng những lợi lạc từ việc thực tập, nhưng họ lại không thể dùng sự lợi lạc đó để phát triển tâm đi xa hơn.

Những hành giả như thế trở thành công cụ của kỹ thuật hành thiền, họ răm rắp làm theo kỹ thuật đó bất cứ khi nào tọa thiền.

Ví dụ, nếu một hành giả bị dính mắc vào kỹ thuật thiền hơi thở, khi muốn thiền tâm từ hoặc quán sát tâm, họ sẽ không thể làm được.

Vì tâm họ luôn tự động quay lại với hơi thở.

Họ từ chối những kỹ thuật hành thiền khác như là một phản ứng với việc họ không có khả năng thực hành chúng.

Một số hành giả dường như rất giỏi trong việc nhận thức trạng thái tâm, nhưng khi chuyển qua đối tượng hơi thở hay tâm từ, họ lại thất bại trên những đề mục này.

Một số hành giả chánh niệm rất tốt trên cảm giác dễ chịu, khó chịu, hay trung tính (hay cảm thọ), kinh nghiệm cũng như sự hiểu biết của họ về những hiện tượng này đạt đến trình độ rất sâu sắc.

Tuy nhiên, phần lớn hành giả không nhận ra được tầm quan trọng của khả năng quán sát thực tại nói chung mà chỉ dính mắc vào một kỹ thuật hành thiền.

Khi được yêu cầu quan sát phần vật chất của thân, họ không thể thiền quan sát thân tách khỏi cảm thọ (hay cảm giác), cũng như không hiểu được sự khác biệt cơ bản giữa thân và cảm thọ.

Trong những trường hợp đó, hành giả đã hiểu nhầm mục đích của thiền tập, họ cảm thấy một chút lợi lạc trong quá trình thực tập, và trở thành nạn nhân của việc dính mắc vào một kỹ thuật hành thiền đơn lẻ.

Một vài hành giả trong số đó bỏ ra hàng năm trời tìm kiếm các thiền viện, thử nhiều kỹ thuật hành thiền khác nhau, nhưng họ chỉ thành công một khi họ vượt qua được trở ngại này.

Giải pháp chỉ có thể đến từ chính họ.

Họ phải buông bỏ dính mắc với kỹ thuật hành thiền yêu thích của họ và mở lòng với kỹ thuật hành thiền khác một cách chánh niệm, kể cả khi cái giá phải trả là quên đi kỹ thuật hành thiền cũ.

Đây là cách được chỉ dẫn trong *hướng dẫn hành thiền một cách tích cực* mà chúng ta được học trong kinh điển Phật giáo: đầu tiên chúng ta phải đạt được và phát triển một sự chứng ngộ tuyệt vời, sau đó, chúng ta buông bỏ nó để có thể đạt được một sự chứng ngộ khác sâu rộng hơn, vi diệu hơn

Tôi sẽ nói thêm về điều này trong **Bài 23** khi chúng ta đến với chủ đề những tầng chứng ngộ.

Còn bây giờ, điều quan trọng là bất kể phương pháp hành thiền của bạn là gì, hãy nhớ nó ở đó không phải để bạn dính chấp vào, kể cả khi phương pháp đó làm bạn cảm thấy tuyệt vời như thế nào. Hành thiền là khả năng kiểm soát tâm trí của bạn và phát triển nó với bất kỳ phương pháp thực hành nào.

Trong **Trung Bộ Kinh Ví Dụ Con Rắn (*Alagaddūpama Sutta*),** chúng ta có thể đọc câu chuyện ẩn dụ về chiếc bè.

Đức Phật giải thích, nếu một người muốn đi qua dòng sông, để thoát khỏi bờ nguy hiểm và đến bờ bên kia an toàn, người đó sẽ đóng một chiếc bè và cố hết sức để qua đến bờ bên kia.

Khi đã đến bờ bên kia, họ sẽ không đội chiếc bè lên đầu hay vác lên vai - thay vào đó, họ sẽ kéo chiếc bè lên bờ hoặc cột chiếc bè dưới nước.

Cũng như vậy, chúng ta từ bỏ sự dính mắc vào những trạng thái tâm thiện và bất thiện.

Trạng thái thiện thì quan trọng đối với sự phát triển tâm nhưng sự dính mắc vào nó chỉ gây thêm trở ngại trên con đường phát triển này.

Khi chúng ta thanh lọc được tâm, thì những gì còn lại chỉ là sự thật, sự thông suốt và những trạng thái thiện

Nói một cách ngắn gọn, có hai thái cực của tinh tấn trong thiền tập – một, sự tinh tấn không có chủ đích hướng đến cái gì, và tâm cũng không phát triển những phẩm chất vốn có; và thái cực còn lại, khi hành giả bị dính mắc nghiêm trọng vào một phương pháp thiền tập duy nhất và không thể ứng dụng những kỹ năng mới ở bất cứ nơi nào khác.

Khi một người đến trung tâm thiền hay thiền viện để tham dự một khoá thiền, họ thường mang theo rất nhiều suy tư, tình trạng mất ngủ và sự căng thẳng đã tích tụ trong cuộc sống thường nhật của họ. Hãy nghĩ về thiền tập như một quá trình thải độc.

Khi bạn uống thuốc để thải độc cho cơ thể, bạn đã xác định ngay từ đầu là bạn sẽ phải vào toilet và ngồi trong đó một lúc.

Cảm giác muốn đi vệ sinh xuất hiện trong tâm khi những chất cần được đào thải đến đoạn cuối cùng của ruột già.

Và khi đó, bạn sẽ cảm nhận được chúng khi chúng được đào thải ra khỏi cơ thể.

Và khi được đào thải hết, bạn sẽ cảm thấy được thanh lọc và nhẹ nhõm.

Cũng giống vậy, khi bắt đầu một khoá thiền, sẽ có những phiền não nhất định cứ đến rồi từ từ rời đi- nếu bạn để chúng đi.

Quán sát phiền não một cách không dính mắc là yếu tố then chốt của hành thiền.

Bất cứ khi nào chúng xuất hiện trong tâm, hãy để chúng đi mà đừng bám víu.

Rồi chúng sẽ lắng dịu.*

Đức Phật có giảng thêm về nghĩa của Chánh Tinh Tấn theo giới hạnh - là nỗ lực ngăn chặn những tâm bất thiện chưa phát sinh, vượt qua những tâm bất thiện đã phát sinh, phát triển những tâm thiện chưa phát sinh, và khơi dậy năng lượng, phát huy trí óc, cố gắng duy trì những tâm thiện đã phát sinh.

Đây là một loại“suy nghĩ chiến lược”

Trong thiền tập, điều này là cần thiết, bởi vì tâm thiện và bất thiện luôn luôn sinh lên và diệt đi.

Có lẽ bạn đã hình dung được một vị hành giả lúc hành thiền sẽ không ưa thích những tham ái và sân hận mà thay vào đó họ cố tránh xa chúng và chú tâm phát triển tình thương, sự buông xả

Khi môi trường bình yên, hòa hợp, và phương pháp thực tập được hiểu một cách rõ ràng, khi đó chúng ta có thể nói đến tinh tấn**, *vīriya.*** Tinh tấn là căn bản của nỗ lực.

Không có tinh tấn, sẽ không có sự nỗ lực. Bây giờ tôi sẽ giải thích cách để tạo ra, duy trì, và gia tăng năng lượnglượng.#

KKhi hành thiền, chúng ta quán sát những phiền não, sân hận, áp lực, nuối tiếc, và thất bại, xuất hiện nơi tâm và khi chúng sinh khởi, chúng ta để chúng đi - một cách không cưỡng ép, không kỳ vọng, cũng không sân hận.

Nếu ta quán sát cách chúng đến và để chúng đi một cách tự nhiên, tâm sẽ tự động cân bằng, và ta có thể thiền tập sâu hơn nữa.

Tuy nhiên bạn không để chúng đi mà cố bám víu lấy chúng mỗi khi nhận biết chúng đang sinh khởi. Điều đó thật không mấy dễ chịu

Nếu nói đến năng lượng và sự mệt mỏi thì áp lực và tình trạng mất ngủ đã tích tụ trong cuộc sống thường nhật của bạn sẽ trở nên càng rõ ràng vào lúc bắt đầu khoá thiền, và chúng cần được giải toả.

Hãy để chúng đi.

Nếu bạn nghĩ "không, mình không nên mệt mỏi," "không, mình không nên ngủ gật," áp lực và sự mỏi mệt hiển nhiên sẽ thành vấn đề rắc rối - bởi vì chúng muốn đi còn bạn lại không để chúng đi.

Nó cũng như khi bạn tham gia một liệu trình thải độc, lúc các chất cặn bã đã đi đến trực tràng, bạn lại nghĩ là "không, không, mình không muốn đi vệ sinh, mình muốn giữ những chất thải này."

Cũng giống như vậy, khi bạn thiền tập, sự mỏi mệt, những khó khăn, những áp lực sẽ xuất hiện trong tâm, và bạn sẽ buộc phải thấy chúng, trải nghiệm chúng , và rồi để chúng đi.

Nếu bạn muốn thanh lọc tâm, thì bạn cần cho phép chúng xuất hiện và biến mất.

Khi đó, nếu bạn cho phép chúng biến mất, nếu bạn cho phép chúng đi, chúng sẽ giảm dần và sẽ không xuất hiện lại nữa - hoặc kể cả có xuất hiện lại, chúng sẽ xuất hiện ở mức độ vi tế hơn.

Và lại một lần nữa - khi chúng xuất hiện một cách vi tế, hãy cứ để chúng xuất hiện một cách vi tế, và rồi để chúng đi.

Những phiền não chắc chắn phát sinh cần cơ hội để được biến mất.

Và rồi có những phiền não mà chúng ta có thể ngăn chặn để không sinh khởi, chế ngự và giải thoát khỏi chúng.

Những phiền não đó gọi là triền cái***, nīvaraṇa.***

Những triền cái này là thứ cần tập trung đầu tiên khi thực tập - bởi vì ngay khi mà sự ảnh hưởng của các triền cái thuyên giảm, bạn mới có thể quán sát thân và tâm, bạn có thể định tâm trên bất kỳ đề mục bạn chọn

Sự giải thoát hoàn toàn khỏi những triền cái đi cùng với sự chứng ngộ trí tuệ tuyệt đối.

Khi tâm đối diện với thực tại của thế giới, khi thấy sự vô thường và bất toại nguyện biểu hiện một cách rõ ràng, tâm sẽ không quen với điều đó - cảm thấy sốc và muốn thối lui.

Nó muốn bám víu những gì quen thuộc vốn có.

Bất kể thói quen cũ xấu ra sao, tâm vẫn muốn bám lấy chúng.

Nếu tâm có thể nói chuyện, nó sẽ nói là "không, tôi ổn với những thói quen của tôi.

Mọi thứ vẫn luôn như vậy mà, sao phải thay đổi chứ?"

Khi đó, thiền giả sẽ áp dụng trí tuệ và sự kiên nhẫn của mình vào thiền tập.

Sau đó tâm có thể sẽ biểu lộ sự mệt mỏi và những áp lực không cần thiết

Trong những trường hợp này, ta có thể áp dụng một số liệu pháp cụ thể sau.

Như tôi đã đề cập lúc nãy, thân và tâm cần một thời gian để quen dần với sự thay đổi giữa cuộc sống hàng ngày và môi trường thiền tập.

Do đó chúng ta có thể chắc rằng để bắt đầu một khoá thiền miên mật, thiền sinh cần ba ngày hoặc hơn để làm quen và nạp đủ năng lượng để hành thiền một cách cân bằng và đầy sinh lực.

Nói cách khác, trong ba đến bốn ngày đầu tiên bạn hãy cho phép cơ thể ngủ đủ giấc so với nhu cầu của bạn.

Sau đó, nếu bạn vẫn còn cảm thấy thiếu ngủ, lúc này bạn có thể nhận diện chúng chính là hôn trầm và thuỵ miên và có cách xử lý thích hợp.

Có 2 nhóm cách xử lý khi gặp **hôn trầm và thuỵ miên**, ***thina-middha,*** điều cản trở tâm bạn lúc hành thiền.

Nhóm đầu tiên là bảy cách được chính Đức Phật hướng dẫn trong ***Kinh Pacalāyamāna của Tăng Chi Bộ, được biết đến như "Bài kinh Ngủ Gục"***

Trong bài kinh, Đức Phật có chỉ cho đại đức Moggallāna rằng **mỗi khi ngài bị sự mệt mỏi cản trở việc hành thiền, hãy thay đổi đề mục thực tập.**

Lời chỉ dẫn này, tất nhiên là một thử thách cho một số thiền sinh, những người chỉ biết một phương pháp hành thiền duy nhất.

Có một số thiền sinh tin rằng chỉ duy nhất phương pháp họ đang thực hành là đúng và không có phương pháp nào khác.

Trong sự hiểu biết của thiền nguyên thuỷ của người Miến, có 40 đề mục thiền định và 22 đề mục quan sát tâm và thân.

Từng đề mục một đều đã giúp cho rất nhiều người phát triển tâm của họ.

Bạn không nhất thiết phải thực hành qua tất cả các đề mục.

Mục đích là để chúng ta biết rằng có rất nhiều phương pháp hành thiền và bất kỳ phương pháp nào cũng có thể cần thiết cho con đường của bạn.

Bạn có thể thử áp dụng lời khuyên thay đổi đề mục chú tâm trong cuộc sống thường nhật.

Ví dụ trời đã khuya rồi, và bạn đang ôn thi hay đang viết bài luận văn.

Cũng có thể bạn đang đọc sách hay đang phản hồi thư, tin nhắn.

Khi sự mỏi mệt làm bạn muốn nhắm mắt, bạn có thể đổi sang làm việc khác một lúc để xem có giúp bạn lấy lại năng lượng không.

Tuy nhiên, nếu bạn cảm thấy mệt đến mức muốn gục, thì hãy để nó như vậy trong hành thiền, còn trong các công việc khác, nhất là khi lái xe, không có cách giải quyết nào tốt hơn việc đi ngủ.

Chúng ta sẽ nói về việc nghỉ ngơi chi tiết hơn sau.

Cách thứ hai và thứ ba phản ánh phong tục thời Đức Phật.

Vào thời đó, nếu bạn muốn hành thiền, **bạn phải học thuộc lòng lời hướng dẫn chính xác đến từng từ và từng chi tiết** của phương pháp mà bạn thực hành.

Không may là, thói quen đó đã biến mất, và vì vậy rất nhiều vị thầy hướng dẫn phải lặp đi lặp lại lời hướng dẫn mà họ đã dạy rồi, mà học trò vẫn không nhớ gì hết.

Một nguồn thông tin đáng tin cậy cho việc này là sách hướng dẫn thiền mang tên Thanh Tịnh Đạo, một bản chú giải ghi lại câu chuyện của những bậc Giác Ngộ và con đường họ thành tựu chứng ngộ.

Theo Thanh Tịnh Đạo, phần lý thuyết trong hành thiền là phần đầu tiên cần "hấp thụ"

Từ **hấp thụ, *uggaṇhāti (học tập)*,** thường được dùng theo nghĩa sự ghi nhớ nằm lòng.

Nhưng cách này không có hiệu quả nếu các thiền sư ngày nay yêu cầu học trò của mình thuộc lòng hướng dẫn hành thiền.

Hầu hết các học trò khi đó sẽ chạy mất.

Vì vậy, nếu bạn tham gia một khoá thiền ngày nay, bạn sẽ được nhắc lại hướng dẫn hành thiền nhiều lần, với nhiều hình thức khác nhau và càng ngày càng nhiều chi tiết.

Trong một số trường hợp, khi bạn không được nghe lại hướng dẫn, bạn có thể hiểu sai phương pháp thực tập.

Ghi nhớ giúp bạn nhận ra những chi tiết vi tế trong lời chỉ dẫn và giúp bạn tránh khỏi sự hiểu nhầm.

Đức Phật khuyên Đại Đức Moggallāna hãy **suy ngẫm và phân tích pháp đã được nghe và đã được học thuộc lòng từ trước.**

Nếu làm vậy không có kết quả, **hãy đọc tụng pháp thành tiếng.**

Bạn có thể nghĩ là hát một bài hát cũng có hiệu quả tương tự.

Tuy nhiên, lời dạy của Đức Phật sẽ có hiệu quả hơn nhiều so với một bài hát, nếu thiền sinh đó có lòng tin vào chúng.

Nếu kể cả thay đổi đề mục hành thiền lẫn suy nghĩ và đọc tụng pháp vẫn không giúp được bạn, cách tiếp theo là **kéo hai tai và xoa tay xoa chân.**

<u>Nếu bạn quyết định thử cách này, thì hãy làm thật cẩn thận, nhẹ nhàng, và không quá mạnh bạo.</u>

Cách phổ biến mỗi khi nhắc tới hôn trầm, có lẽ là sử dụng nước.

Đức Phật bảo hãy **đứng dậy, lấy nước vỗ vào mắt, và nhìn lên bầu trời đêm đầy sao.**

<u>Nước lạnh không chỉ có tác dụng bên ngoài mà còn rất hữu ích khi ta dùng để uống .</u>

Sự mệt mỏi đôi khi có nguyên nhân từ việc uống không đủ nước.

Với thời tiết lạnh, uống nước ấm có thể là lựa chọn sáng suốt hơn, vì khi chúng ta bị lạnh bởi ngồi quá lâu, chúng ta cần làm ấm để tỉnh táo.

Cách tiếp theo sẽ có hiệu quả nếu bạn là một thiền sinh dày kinh nghiệm.

Lời khuyên là **hình dung ánh sáng trong tâm.**

Mặc dù bên ngoài trời có thể đang tối, chúng ta có thể hình dung ánh sáng mạnh và chói chiếu thẳng vào mắt.

Việc này sẽ tác động mạnh mẽ đến cường độ của hợp **chất hoá học** tên **adenosine** và **hóc môn melatonin** trong cơ thể, có tác động tăng **hóc môn cortisol**, thường sản sinh nhiều vào buổi sáng, vào lúc mặt trời mọc.

Nói theo cách khác, thiền sinh sẽ trải nghiệm cảm giác như khi mới thức dậy cùng với mặt trời mọc .

Cuối cùng, Đức Phật khuyên hãy thử thay đổi tư thế hành thiền.

Nếu đang ngồi, hãy đứng lên và đi trong chánh niệm, với các căn được thu thúc.

Tại các trung tâm thiền, ta có thể thấy rất nhiều con đường thiền hành được thiết kế cho mục đích này.

Thiền sinh đi thiền hành không chỉ giúp giải quyết hôn trầm mà còn giúp tăng cường định tâm cũng như hiểu biết trong nhiều tư thế khác nhau.

Mặc dù thiền sinh được khuyên nên thử tất cả các cách khi bị hôn trầm, Đức Phật cũng nhận thức rõ rằng trong một số trường hợp, không có cách nào hiệu nghiệm.

Vì thế, chúng ta cũng được khuyên rằng, **nếu những cách trên đều không có hiệu nghiệm, ta nằm xuống, giữ chánh niệm và tác ý thời gian mà mình muốn thức dậy.**

Có thể các bạn đã trải nghiệm việc khi bạn muốn thức dậy vào một giờ nhất định, nhưng bạn lại cảm thấy tỉnh táo một vài phút trước khi đồng hồ báo thức reo.

Điều đó xảy ra vì tác ý muốn thức dậy của bạn khi bạn đi ngủ, và sự quyết tâm đủ chắc chắn làm cho điều đó được hoàn thành.

Đó là 7 cách đối trị với cơn buồn ngủ được Đức Phật chỉ dạy.

Bây giờ hãy xem những cách đối trị với **hôn trầm và thuỵ miên,** ***thina-middha*** của nhóm thứ hai.

Có tổng cộng *sáu cách* được đưa ra bởi bản Chú Giải tiếng Pali của ***Kinh Satipaṭṭhāna,*** **Kinh Niệm Xứ.**

Đã bao giờ bạn trải qua cảm giác sau một bữa ăn ngon lành, điều duy nhất bạn muốn nghĩ tới là nghỉ ngơi một lúc chưa?

Sách hướng dẫn thiền *Thanh Tịnh Đạo*, có lường trước khả năng này sẽ xảy ra và khuyên rằng sau khi ăn xong thiền sinh nên nghỉ ngơi một lát rồi hãy hành thiền.

Tuy nhiên, thời gian sẽ được sử dụng hiệu quả hơn nếu sự buồn ngủ không đến ngay từ đầu.

Cách đối trị cho chuyện này đơn giản là **giảm lượng thức ăn chúng ta nạp.**

Tất nhiên, loại thức ăn mà chúng ta ăn cũng có tác động đến **sự buồn ngủ của chúng ta** sau khi ăn xong.

Tránh ăn thịt, giảm các thức ăn nhiều dầu mỡ và đồ chiên, sữa và các chế phẩm từ sữa, một số loại trái cây như chuối, chúng ta có thể từ đó giảm bớt nhu cầu nghỉ ngơi.

Hai cách tiếp theo cũng hao hao như trong nhóm đầu tiên.

Thay đổi tư thế là lời hướng dẫn chung mà Đức Phật chỉ ra, nên đổi từ ngồi sang đứng và đi thiền hành.

Từ được sử dụng bởi bản Chú Giải dường như có nghĩa là bất kỳ một sự thay đổi về tư thế nào cũng đáng để thử.

Có những trường hợp khi thiền sinh cảm thấy mệt khi đi thiền hành.

Với họ, thiền đứng hoặc thiền ngồi sẽ là giải pháp.

Định tâm vào hình ảnh của ánh sáng ở trong tâm đã được đề cập tới. Thỉnh thoảng khi bạn thiền tập trong phòng hoặc trong thất đóng kín, ánh sáng sẽ không đủ mạnh.

Tôi đã thấy rất nhiều thiền sinh tắt đèn khi hành thiền vào buổi tối.

Ý tưởng đó không hề được chỉ dẫn bởi Đức Phật cũng như không giúp cho thiền sinh tỉnh táo hơn.

Khi bạn tắt đèn, cơ thể bạn sẽ tự tạo ra những hóc môn báo hiệu việc đi ngủ.

Khi đó, bạn sẽ dễ dàng rơi vào trạng thái buồn ngủ và đánh mất chánh niệm.

Vì vậy, tôi không khuyên các bạn tắt đèn khi hành thiền vào buổi tối.

Thay vào đó, hãy để đèn sáng, hoặc thắp 1 ngọn nến trước mặt các bạn.

Nếu không khí trong phòng bạn không được thông thoáng, hãy mở cửa sổ hoặc đi ra khỏi phòng cũng như toà nhà và **hành thiền ngoài trời.**

Hai cách cuối sẽ không áp dụng được nếu bạn ở một mình.

Một thiện bạn hữu có thể khích lệ bạn trong việc thực hành, cho bạn lời khuyên để khơi dậy năng lượng trong bạn, và truyền cảm hứng cho bạn bằng sự thực tập của chính họ.

Nên, nếu bạn **trò chuyện với một thiện bạn hữu về chủ đề thích hợp**, điều đó có thể làm tăng sự nhiệt tâm trong hành thiền, tâm hỷ được nuôi dưỡng, và tạo dựng niềm tin cho những nỗ lực xa hơn nữa.

Trong bài giảng tiếp theo, tôi muốn nói về **"chánh niệm"** ***(sati),*** điều cốt lõi của mọi phương pháp hành thiền trong Phật Giáo Nguyên Thuỷ.

Chúng ta sẽ nói về việc giữ chánh niệm trên phương diện cơ bản nhất, sự tỉnh giác trong mọi tư thế và trong hoạt động hàng ngày.

Bài giảng 4:
Chánh niệm trong Bốn Oai Nghi

Cho tới giờ, chúng ta đã nói về **Tứ Diệu Đế** trừ hai chi phần cuối của **Bát Chánh Đạo** - chánh niệm và chánh định.

Trong bài này và 21 bài còn lại, chúng ta sẽ nói về chúng.

Khi Đức Phật hướng dẫn thiền tập, Ngài đã đưa ra chỉ dẫn theo trình tự.

Hãy cùng xem qua.

Trong ***Kinh Gaṇakamoggallāna thuộc Kinh Trung Bộ*** chúng ta học về tuần tự pháp mà Đức Phật hướng dẫn khi có người đến gặp Ngài và ngỏ ý xuất gia làm một tỳ khưu.

Đầu tiên, Đức Phật chỉ cho vị sa môn mới cách tiết chế lời nói và hành động nhằm góp phần tạo nên sự hòa hợp tăng đoàn, và giúp tâm vị ấy an nhiên quán sát từng giây phút hiện tại. Chúng ta đã nói sơ lược về giới hạnh trong bài số 2.

Những hành vi đạo đức nơi thân, khẩu, và ý là yêu cầu thiết yếu để có một cuộc sống bình an.

Tùy vào từng tình huống và ngữ cảnh khác nhau mà Đức Phật đưa ra những nhóm giới luật khác nhau sao cho phù hợp với khả năng và nguyện vọng của từng thiền giả.

Nhóm căn bản nhất gồm năm giới- tránh xa sự sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, và sử dụng các chất say và các chất gây nghiện.

Mỗi tháng bốn ngày được đề xuất để gia tăng nỗ lực trong sự kiềm thúc bản thân.

Thời gian đó được sử dụng để tập giữ tám giới; khác với nhóm năm giới là tránh xa việc hành dâm, không ăn phi thời (sau 12 giờ trưa), không ca hát nghe nhạc và các

chương trình giải trí, không đeo vòng hoa trang sức làm đẹp, và không nằm ngồi giường ghế cao sang.

Tám giới này vô cùng hữu ích cho một cư sĩ đang tham gia khóa thiền vì chúng giúp tâm bình an và dạy ta buông xả qua lối sống khiêm cung và biết đủ.

Tuy vậy, các vị Tỳ kheo được xem là người hoằng dương giáo pháp của Đức Phật, là nguồn cảm hứng cho xã hội tốt đẹp hơn và là người dành cả cuộc đời cho việc thành tựu tâm thanh tịnh tối thượng. Vì trách nhiệm đó mà các vị tỳ kheo phải giữ 227 giới nói tóm gọn, và 90 tỉ giới nếu tính một cách chi tiết.

Khi thiện nam tử xuất gia làm sa môn, người đó có nghĩa vụ huấn luyện bản thân trong những giới luật này, dưới sự hướng dẫn của vị thầy và các vị đồng môn.

Giới luật giúp cho vị sa môn hướng đến cuộc sống bình yên và hòa hợp trong cả tăng đoàn cũng như trong hội chúng cư sỹ; nhưng có lẽ quan trọng hơn hết, nó có tác động tuyệt vời đến chánh niệm của mỗi vị sa môn- sự có mặt của tâm tại đây và ngay bây giờ..

Để dễ dàng theo kịp sự thực tập, Đức Phật khuyến khích các tân tỳ khưu thu thúc các căn.

Bằng cách nhìn xuống, tránh ngó nghiêng đây đó, tỳ khưu có thể quán sát thân và tâm với ít sự phiền nhiễu.

Trí tuệ và năng lực tinh thần mà vị ấy đạt được nhờ sự kiềm thúc này sẽ có ích cho vị ấy mỗi khi đối mặt với những phiền muộn thế gian.

Không chỉ mắt, mà còn tai, mũi, lưỡi, thân, ý đều nên được thu thúc vì lợi ích của thanh lọc tâm và tăng trưởng trí tuệ.

Sự thực tập thu thúc các giác quan (lục căn) hỗ trợ vị tỳ khưu giữ gìn vô số giới luật.Thực tế, nếu không thu thúc lục căn thì thật khó tưởng tượng một người có thể tuân thủ các giới luật nghiêm ngặt của đời tu.

Hơn nữa, thu thúc giúp vị tỳ khưu không bị cạn kiệt năng lượng do sự chú tâm không cần thiết và căng thẳng.

Khi tỳ khưu đã thu thúc trong giới bổn và các căn, Đức Phật tiếp tục khuyến khích vị ấy việc tiết chế ăn uống và ngủ nghỉ.

Thực tế, nếu bạn chịu khó thu thúc lục căn và chánh niệm liên tục, bạn sẽ tiêu hao rất ít năng lượng và nhu cầu ăn và ngủ sẽ được tiết giảm.

Ở đây không có ý muốn nào ép buộc thiền sinh phải chống lại nhu cầu tự nhiên của họ.

Một cách thức an toàn và đáng khuyến khích hơn là tạo điều kiện tự nhiên giúp cơ thể có nhu cầu ít năng lượng, bằng cách tiết chế thích hợp và duy trì chánh niệm liên tục.

Mặc dù kinh điển ghi lại Đức Phật chỉ hướng dẫn sự thực tập thu thúc các căn cho những vị tăng, nhưng theo truyền thống việc thiền sinh trong các khóa tu thực tập theo các lời khuyên này đã được chấp thuận.

Với người chưa xuất gia, dĩ nhiên không thể theo nhiều giới luật như tu sĩ, chẳng hạn những thứ liên quan đến y áo hoặc những vấn đề trong tăng chúng.

Tuy nhiên, cư sĩ tại gia có thể thực tập bát quan trai giới (8 giới) và thu thúc lục căn.

Mặc dù 8 giới này giúp giữ chánh niệm liên tục không hiệu quả bằng chín mươi tỷ giới trong tăng đoàn, nó vẫn hữu ích cho một người có ý thức phát triển sự có mặt của tâm và đạt đến mức tiết chế đáng kể nhu cầu ăn và ngủ.

Sự suy giảm ham muốn ăn ngủ sẽ giúp thiền sinh giảm tham muốn và chối bỏ vi tế. Với thời gian dư ra (do giảm thời gian ăn ngủ) đồng nghĩa với cơ hội tiếp tục hành thiền sẽ tăng lên.

Sau khi hướng dẫn giữ giới, thu thúc các giác quan, và ăn ngủ tiết độ, Đức Phật bắt đầu hướng dẫn chánh niệm trên thân.

Trước tiên, Đức Phật hướng dẫn chánh niệm trong các tư thế và các hoạt động hằng ngày.

Tiếp theo Đức Phật giải thích phương pháp định tâm trên một đề mục, sau đó kết thúc với hướng dẫn làm thế nào để chánh niệm trên tâm.

Tất nhiên đây là một công đoạn ngắn gọn.

Sự tiến bộ trên con đường thanh lọc tâm phức tạp hơn rất nhiều.

Trong khóa học này, chúng ta sẽ nói về 40 mươi đề mục của định, được gọi là thiền chỉ. Và hai mươi hai kỹ thuật quan sát thân và tâm, được gọi là thiền quán hay thiền vipassanā.

Tôi đã ưu tiên sự tiếp nối của khóa học và mức độ tiến bộ trong *học những phương pháp khác nhau* hơn những thứ tự thực hành được liệt kê trong kinh điển Phật giáo

Mặc dù "chánh niệm trong các oai nghi (tư thế)" không phải là phần đầu của thiền **vipassanā** trong bài kinh nổi tiếng **Tứ Niệm Xứ**, nhưng trong bài kinh **Ganakamoggallāna**, Đức Phật đã nói về sự thực tập này trước tiên rồi đi đến phần hướng dẫn đệ tử Ngài cách hành thiền.

Bốn tư thế (tứ oai nghi) là đi, đứng, ngồi, nằm.

Mặc dù bạn có thể cho rằng có nhiều tư thế khác nhau trong các hoàn cảnh khác nhau, chỉ có 4 tư thế này được đề xuất cho thiền tập.

Bất cứ tư thế nào khác nên được hiểu là tạm thời, và do đó không phù hợp cho giai đoạn hành thiền dài hạn.

Thực tập quan sát tứ oai nghi dẫn đến sự hiểu biết về sự vô thường của thân.

Các đặc điểm của tứ oai nghi được hiểu trong khuôn khổ của cơ thể.

Quan sát tâm xuyên suốt tiến trình của tứ oai nghi là một cách thực tập hoàn toàn khác, chúng ta sẽ nói về điều này trong bài giảng 19 và 20.

Khi Đức Phật giảng chánh niệm tứ oai nghi, Ngài kết luận rằng trong khi thực tập, hành giả "quan sát thân trong thân".

Thực tế, sự hiểu biết các đặc tính của thân là cốt lõi cho sự hiểu biết về bản chất tự nhiên của chúng ta - bởi vì thân là tương quan vật lý của tâm trí. Và sự dính mắc vào nó là nguyên nhân của rất nhiều đau khổ trong tâm.

Đức Phật cũng nói rằng ta không chỉ chánh niệm trên thân ta mà cũng cần suy xét rằng "bên ngoài", tức là trong cơ thể của người khác, bản chất tự nhiên cũng giống như vậy .

Trong mỗi tư thế, thiền sinh quan sát tư thế đó tác động thế nào lên các đặc tính của thân.

Kéo dài thời gian đi, đứng, nằm, ngồi thường gây biến dạng cho da, thậm chỉ là ảnh hưởng tới cơ.

Bạn hãy ý thức về điều này và thay đổi tư thế khi cần thiết để tránh các vấn đề như trên.

Khi bạn làm như vậy bạn sẽ nhận thức được nhu cầu thay đổi tư thế và vì vậy cũng nhận ra sự không hài lòng về chúng

Không có tư thế nào là an toàn cho thân này.

Việc duy trì một tư thế trong thời gian dài, cho dù là tư thế nào thì cuối cùng không còn mang lại lợi lạc nữa.

Quyết định thay đổi tư thế từ ngồi sang đứng, từ đứng sang ngồi, từ ngồi sang nằm hoặc nhiều cách khác nữa nên được thực hiện, vì tư thế ban đầu không còn thoải

mái nguyên nhân do thân hoặc do ý niệm khởi lên trong tâm rằng tư thế cũ không còn như mong đợi nữa.

Thiền sinh dần dần sẽ hiểu rằng sự vô thường, bất toại nguyện, và sự bất lực với thân thể nàyMặc dù Đức Phật đề xuất cả 4 tư thế này cho một số kỹ thuật thiền nhất định như thiền Tâm Từ, nhưng kinh điển Phật Giáo chỉ đề cập chi tiết về tư thế ngồi và đi. Có lẽ bởi vì đứng không phải là tư thế thoải mái trong thời gian dài, còn nằm lại rất dễ đi vào giấc ngủ.

Thiền hành và thiền tọa có thể thực tập trong thời gian dài, do vậy nó đem đến nhiều sự bình yên cho tâm để giúp ta quán sát tâm và thân ở các cấp độ vi tế hơn. Cho dù bạn chọn tư thế nào, thì đó nên là tư thế thoải mái và tốt cho sức khỏe.

Mặc dù điều này khá rõ ràng, nhưng những thiền sinh miên mật thường xem nhẹ nó.

Sức khỏe là điều vô vùng quan trọng trong cuộc đua đường dài, vì trong hầu hết mọi hoàn cảnh nó giúp duy trì sự tự do trong thiền định dù ở bất cứ tư thế nào.

Khi đó, sự thoải mái là việc hài lòng với một tư thế hành thiền duy nhất trong một khoảng thời gian nhất định.

Mặc dù một số thiền sinh đã đạt được trí tuệ sâu sắc nhờ vào những cơn đau sinh khởi tự nhiên. Nhưng Kinh điển Phật giáo không ủng hộ quan điểm xem việc vượt qua cơn đau là một sự thực tập chính.

Thay vào đó, Đức Phật đã nhắc đến hỷ và lạc, hai trong số *"Bảy yếu tố giác ngộ" (Thất giác chi)*, là điều cần thiết trong quá trình quán sát thực tại. *

Tuy là có vô số cách ngồi, tôi khuyên bạn chỉ nên chọn một cách để hành thiền.

Với chỉ một tư thế (ngồi) khi hành thiền, tâm sẽ biết được rằng đây là thời điểm để an tịnh.

Việc làm này dần dần sẽ trở thành một tín hiệu cho tâm rằng từ đó nó sẽ không bị nhiễu loạn.

Đây là một quá trình tâm lý được biết đến rộng rãi, được gọi là "điều kiện cổ điển", được phát hiện đầu tiên bởi Ivan Pavlov vào đầu thế kỷ 19.

Bạn có thể sử dụng quy trình tự nhiên này để trở lại các trạng thái thiền định mà bạn đã đạt được trước đó một cách nhuần nhuyễn hơn.

Lựa chọn một tư thế hành thiền duy nhất để bạn dành riêng cho thiền tập.

Nói cách khác, đừng chọn kiểu ngồi giống thợ may hoặc cách ngồi thông thường khác, nếu bạn muốn ngồi như vậy hãy áp dụng ngoài thời thiền.

Sau một thời gian, tâm của bạn sẽ học được rằng bất cứ khi nào bạn chọn tư thế thiền đó, tâm sẽ sắp xếp thời gian và không gian cho sự thanh lọc, quán sát thực tại và phát triển trí tuệ.

Các trạng thái sâu hơn của ý thức, như *alpha, theta,* thậm chí *delta* sẽ đạt được nhanh và dễ dàng.

Bạn có thể vận dụng kiến thức này hơn thế nữa bằng một lời nhắc nhở tâm, khởi lên trước lúc bắt đầu hành thiền, ví dụ "kể từ bây giờ trong vòng sáu mươi phút, tôi sẽ quán sát thân mà không có bất kỳ sự dịch chuyển nào.Lúc kết thúc ngồi thiền bạn có thể tự nhẩm trong đầu một câu khác: “Mặc dù tôi đã hoàn thành thời thiền tọa, tôi sẽ tiếp tục giữ chánh niệm và lan tỏa tâm từ.”

Những câu nói đó sẽ đánh dấu thời điểm bắt đầu và kết thúc trạng thái thiền, và sẽ khiến tâm bạn vào trạng thái thiền nhanh hơn.

Bây giờ tôi sẽ đề xuất cho bạn 8 tư thế ngồi thiền trên sàn nhà.

Khi Đức Phật nói về tư thế ngồi thiền, Ngài đề cập đến tư thế ngồi bắt chéo chân.

Cách mà hai chân được cho là bắt chéo rõ ràng bắt nguồn từ câu chuyện của Soṇa Koḷivisa, người được khuyên nên ngồi khoanh chân, để nhà vua có thể nhìn thấy lông mọc ra từ lòng bàn chân của chàng.

Tư thế ngồi chéo chân mà chúng ta có thể thấy cả 2 gót chân, được gọi là tư thế hoa sen.

Trong đó, thiền sinh giữ một chân của họ trên đùi của chân kia, và kéo sát vào bụng. Chân còn lại cũng tương tự: đặt bàn chân còn lại lên đùi của chân đầu tiên.

Tư thế hoa sen (kiết già) là tư thế được biết đến nhiều nhất, nhưng không phải là tư thế được thực tập nhiều nhất.

Nếu bạn quyết định rèn luyện tư thế này, hãy nhớ để ý đến sức khỏe của thân và tránh cực đoan.

Đã có trường hợp một vị sư không chấp nhận thực trạng của cơ thể, cưỡng ép ngồi kiết già liên tục trong 3 tiếng, và phớt lờ những tín hiệu cơ thể muốn thay đổi tư thế.

Sau đó ông ấy được chuyển đến bệnh viện và do cơ bắp bị biến dạng, ông ấy không thể ngồi trong tư thế đó nữa. *

Mặc dù sự dính mắc vào cơ thể không được khuyến khích, nhưng sự lưu tâm và sáng suốt trong việc chăm sóc cơ thể được Đức Phật lặp lại nhiều lần, ngay cả với các đệ tử nhiệt tâm nhất của Ngài.

Để thế ngồi hoa sen được thoải mái, Đức Phật - cũng như các đệ tử - đã gom cỏ trong rừng để xếp thành tọa cụ.

Có lẽ ngày nay bạn không còn cơ hội gom cỏ để toạ thiền nữa.

Tuy nhiên, bạn có thể sử dụng một cái gối ngồi thiền (tọa cụ). Tọa cụ hầu như luôn có sẵn trong các trung tâm thiền.

Khi ở nhà, nếu bạn không sẵn sàng để mua ở cửa hàng, bạn có thể tận dụng gối hoặc chăn để làm tọa cụ.

Nếu bạn đã tự làm một cái tọa cụ, hãy cẩn thận kẻo bị dính mắc với nó.

Rất có thể khi cái gối không còn sử dụng được nữa hay bị mất đi, bạn cũng bỏ luôn chuyện ngồi thiền.

Nếu bạn có thể hài lòng với vài cách ngồi dễ dàng hơn (tôi sẽ hướng dẫn sau đây) và và không cần một cái gối, bạn sẽ có cơ hội trải nghiệm những hỷ lạc từ việc tự do ngồi thiền ở bất cứ đâu và vào bất cứ lúc nào.Với những ai không đủ điều điều kiện để ngồi hoặc luyện tập để ngồi kiết già, có nhiều tư thế ngồi thay thế. Thiền tập không bị phụ thuộc vào cách bạn ngồi, mà ở cách bạn quán sát thân và tâm.

Do đó, đừng lo lắng nếu bạn không thể ngồi kiết già. Thậm chí nếu bạn ngồi thiền trên ghế cũng hoàn toàn ổn.

Nếu bạn vẫn muốn ngồi kiết già nhưng lại không muốn quá đau đớn, ở đây có một cách ngồi nhẹ nhàng hơn. Đó là cả hai bàn chân được đặt giữa đùi và bắp chân.

Hoặc là bạn có thể thử ngồi tư thế bán già.

Bạn có thể giữ một bàn chân trên đùi đối diện và kéo sát vào thân, giữ bàn chân còn lại dưới đùi của chân đầu tiên.

Nếu tư thế này phù hợp với bạn, hãy nhớ rằng sau một lúc lưng có bạn có thể ngả trước hoặc ngã sau.Điều này chỉ tạm thời thôi, đừng lo lắng.

Sau một thời gian, các cơ ở lưng sẽ được luyện sao cho hông có thể nghiêng về phía trước một chút và duy trì trạng thái đó.

Một khi điều này xảy ra, xu hướng ngả nghiêng hay co thắt cơ bụng để duy trì tư thế sẽ biến mất.

Tôi đã ngồi thiền với tư thế này hơn 10 năm.

Nếu bạn sử dụng tọa cụ, tư thế này sẽ còn thoải mái hơn nữa.

Tuy nhiên bản thân tôi thì không sử dụng tọa cụ và tôi vẫn ngồi bình thường.

Nhiều thiền sinh thực hành ở dạng nhẹ hơn của tư thế bán già, trong đó họ chỉ giữ bàn chân giữa đùi và bắp chân chứ không phải trên đùi.

Tư thế này vẫn ổn khi không sử dụng tọa cụ.

Một tư thế thay thế hiếm được biết đến hơn được gọi là tư thế búp sen.

Tư thế này có lẽ được lấy cảm hứng từ dáng mặt bò trong tư thế yoga.

Kéo cổ chân của 1 bên về phía mông của chân bên kia, phía trên cẳng chân.

Rồi kéo cổ chân của chân bên dưới về phía mông của chân đầu tiên, rồi điều chỉnh đầu gối này ở trên đầu gối kia

Một tư thế ngồi bắt chéo chân khác được gọi là "ngồi kiểu Miến". Đặc trưng của tư thế này là giữ cả hai chân trên nền, bắp chân này gác lên bắp chân kia.

Mục đích là để giữ hai đầu gối trên nền .

Người Miến thường ngồi thiền với tư thế này mà không cần gối ngồi thiền.

Tuy nhiên, cũng có nhiều người ngồi thiền với một cái đệm lót dưới mông của họ.

Bạn cũng có thể để một cái gối dưới đầu gối phía trên.

Tư thế cánh diều là một tư thế thiền hiếm thấy.

Trong đó, một chân gập lại, và bắp chân được đặt theo chiều ngang trước mặt bạn.

Chân còn lại cũng gập lại và để cạnh bạn, đầu gối để sát bàn chân của chân đầu tiên,

Để giữ lưng thẳng, bạn sẽ cần một cái gối phía dưới phần mông của cái chân để trước mặt bạn.

Một số người Tây phương cũng hành thiền trong những tư thế thoải mái khác, bạn có thể chọn cho mình một tư thế thích hợp nếu không có tư thế nào ở trên phù hợp với bạn.

Một cách ngồi khác được gọi là "seiza", bạn sẽ ngồi trên một cái đệm lớn hoặc một đống gối, để hai chân sát 2 bên, 2 cẳng chân chạm nền sàn.

Bạn có thể để một chiếc khăn mềm dưới chân để tránh đau ở những vùng đó.

Có một dạng khác của seiza - ngồi trên ghế đẩu.

Nó thích hợp hơn là ngồi trên gối, bởi vì khi bạn đổi chỗ ngồi , việc mang theo một chiếc ghế đẩu sẽ dễ dàng hơn một đống gối.

Ghế đẩu cũng thường có sẵn trong các trung tâm thiền, hoặc nếu thích bạn cũng có thể tự trang bị cho mình một cái.

Đó là một tấm ván ngắn với hai bàn vuông nhỏ gắn vào tấm ván làm chân.
Các thiền sinh luồn 2 cẳng chân phía dưới chỗ ngồi và ngồi lên ghế.

Hai chân của họ đặt cạnh nhau, cẳng chân chạm đất.

Lần nữa, bạn có thể đặt một chiếc khăn mềm dưới bàn chân.

Cho đến nay, chúng ta đã bàn qua tám cách khác nhau để tọa thiền.

Ngoại trừ tư thế búp sen và cánh diều, sáu tư thế còn lại là những tư thế phổ biến nhất và được sử dụng trong các thiền viện.

Bạn có thể nghĩ ra cách khác để ngồi. Nhưng trước khi bạn sử dụng tư thế đó, hãy hỏi thầy của bạn xem tư thế đó có phù hợp với môi trường thiền tập của bạn không.

Một số tư thế, như ôm hai chân được xếp lại hoặc duỗi thẳng chân trên sàn thì không phù hợp. Vì các tư thế đó không giữ lưng thẳng hoặc chúng không được đánh giá cao bởi một số cộng đồng người châu Á.

Sau cùng, bạn có thể ngồi trên ghế.

Ngay cả khi bạn quen thuộc với tư thế kiết già , nếu trong suốt một khóa thiền miên mật bạn có thể bị đau đớn quá mức thì hãy tìm cho mình một kiểu ngồi khác.

Ngồi trên ghế chẳng bao giờ thiệt thòi nếu bạn biết cách.

Đầu tiên, giữ cho đùi và bắp chân của bạn ở góc chín mươi độ và đặt lòng bàn chân đều trên sàn nhà.

Ngồi thẳng và không nghiêng người hoặc dựa lưng vào ghế.

Nếu ghế quá thấp, hãy đặt một cái gối dưới mông của bạn.

Nếu cao quá, hãy lót một chiếc gối hoặc ghế đẩu dưới bàn chân

Điều thiền sinh thường làm khi bị đau do ngồi lâu là đổi tư thế ngồi.

Bạn nhất định sẽ cảm thấy đau, nhưng hãy ở lại với nó một lúc để cảm nhận liệu đó là sự khó chịu ở thân hay do tâm bất mãn.Sự tức giận với cơn đau chỉ làm nó tăng lên, ngay cả khi tình trạng cơ thể không hề thay đổi.

Khi bạn cảm thấy cơn đau lên đến đỉnh điểm mà nếu không thay đổi sẽ làm gia tăng sự nguy hiểm, hãy thay đổi tư thế ngồi.

Tôi chân thành khuyên bạn rằng bạn hãy có một *tư thế ngồi thiền phụ* được sử dụng để làm dịu cơn đau.

Một ví dụ là "ngồi bên", ngồi trên sàn, đầu gối gập lại và chân xếp về một bên.

Tư thế bạn hay ngồi được gọi là "tư thế chính", và tư thế làm dịu bớt cơn đau là "tư thế phụ".

Bạn có thể cho rằng tư thế phụ chỉ để lắng dịu cơn đau.

Khi bạn chắc chắn mọi cơn đau đã biến mất, hãy quay lại với tư thế chính.

Với cách này bạn sẽ luyện tập với tư thế chính và tránh khỏi sự bối rối khi không ngừng tìm kiếm một tư thế hoàn hảo.

Quyết định ngồi thiền với tối đa hai tư thế sẽ giữ gìn sự bình an cho bạn.

Khi bạn tìm cách để chăm sóc đôi chân một cách tốt nhất, bạn cũng phải để ý tới cái lưng của mình.

Lưng phải được giữ thẳng.

Nói thì dễ, nhưng làm theo thì không dễ.

Hãy luôn luôn sẵn sàng để điều chỉnh lưng cho phù hợp với yêu cầu của cơ thể, đặc biệt t*rong suốt* thời gian bạn hành thiền.

Nếu thấy không thoải mái hãy tự điều chỉnh thân về phía sau hay phía trước để cảm thấy ổn hơn.

Bạn có thể thực nghiệm cách đó với ngực và bụng một cách riêng biệt Đừng quên đôi vai nhé.

Có thể bạn sẽ cần hạ vai thấp một tí hoặc nâng lên một tí.

Hãy thử từng chút từng chút một và xem xem cách nào có tác dụng .

Bạn cũng có thể đưa tay lên cao hết mức có thể.

Sau đó bạn hãy giữ thân ở tư thế nó thấy lợi lạc và đưa tay xuống một cách chậm rãi.

Nếu việc giơ tay lên xuống có ích, hãy nhớ rằng nó chỉ giúp bạn tìm tư thế đúng của lưng mà thôi.

Sau vài ngày hoặc vài tuần hành thiền, khi bạn học được cách thực hành hiệu quả, bạn sẽ đạt được trạng thái không cần giơ tay lên xuống và không cần điều chỉnh lưng một cách hoàn hảo. Giơ tay lên xuống nên được dừng lại ngay khi nó không còn cần thiết nữa.

Một vài thiền sinh trải nghiệm việc thân của họ lắc về phía trước và phía sau khi tọa thiền.Nếu nó xảy ra với bạn, đừng cố dừng chúng lại ngay lập tức.

Hãy chú ý đến sự suy giảm của sự rung lắc theo góc độ và tốc độ Khi nó đang giảm, hãy xem liệu bạn có thể giảm thêm chút nữa sự rung lắc này cho đến khi nó lắng xuống không.

Nếu nó lại xảy ra, hãy kiên nhẫn và giảm nó dần dần như cách mà tôi vừa giải thích.

Vài thiền sinh cần thậm chí từ ba đến năm ngày để làm được điều đó.

Tay nên đặt ở đâu? Thực sự không thể biết liệu những bức tượng Phật truyền thống có khắc họa trung thực với hình tượng Đức Phật lịch sử hay không, tuy nhiên, trong hàng thiên niên kỷ qua, những vị trí đặt tay đó đã truyền cảm hứng cho các thiền sư, nhiều người sau đó đã đạt được tuệ giác sâu sắc và thanh lọc tâm trí của họ khỏi mọi phiền não.

Ngày nay, hầu hết các thiền sinh giữ tay chính xác theo cách đó - bàn tay này đặt lên bàn tay kia, đôi khi hai ngón tay cái tiếp xúc nhau.

Ít nhất một người nói với tôi rằng bằng cách này, năng lượng tích lũy được bảo toàn và không bị thoát ra ngoài.

Nhưng một người khác, sinh sống bằng nghề massage, lại không đồng ý như vậy.

Cô ấy cảm thấy thoải mái hơn khi đặt hai tay trên hai đầu gối của mình. Hoạt động với năng lượng không đòi hỏi phải có sự thực tập giới hạnh ở một trình độ cao hay sự phát triển định và tuệ, do đó nó không tồn tại trong Phật giáo Nguyên thủy.Cho dù bạn đặt hai tay trong lòng hay trên đầu gối thì đó là quyết định cá nhân của bạn và tôi khuyến khích bạn tự chọn cho mình một cách phù hợp.

Một số vị thiền sinh giữ cho cổ thẳng.

Tuy nhiên, đó là điều nguy hiểm.

Các đĩa cổ đệm ở cổ của bạn có thể gặp rắc rối, và bạn sẽ phải vào bệnh viện, nhận một cái nẹp quanh cổ.

Bạn không phải là người đầu tiên gặp vấn đề này đâu.

Do đó, đừng cố gắng giữ thẳng cổ.

Cúi đầu xuống, giữ cằm gần với cổ.

Đừng để cằm chạm cổ, chỉ để cằm hướng vào cổ thôi.

Bạn có thể nhắm mắt lại như nhiều người thường làm.

Nhắm mắt hay mở mắt lúc hành thiền đều được đề cập trong Kinh điển Phật giáo.

Một số thiền sư Miến Điện, như ngài Shwe Oo Min Sayadaw vĩ đại, khuyên nên mở mắt, bởi vì trong các phương pháp thiền như *quan sát bản chất của nhãn thức,* việc thực hành của bạn sẽ trôi chảy hơn.

Thiền với đôi mắt mở cũng giúp bạn tránh việc ngủ gục và những vọng tưởng không mong muốn.

Đừng mở mắt lớn quá.

Giữ cho mắt của bạn mở hé, hoặc chỉ để một khoảng trống nhỏ giữa 2 mi.

Hai mắt nhìn về phía sàn ngay trước mặt bạn.

Khoảng cách có thể từ 10 đến 50cm phía trước của bạn.

Nếu điểm trên sàn mà bạn vừa chọn không thoải mái, bạn có thể thay đổi hướng nhìn qua lại để tìm góc thoải mái.

Trong bất cứ trường hợp nào, đừng nhìn qua trái, qua phải hoặc nhìn lên trên

Đừng ngó nghiêng đây đó, hãy rèn luyện bản thân bằng cách ngồi bất động. Nếu bạn có một chiếc đồng hồ nhỏ, bạn có thể giữ chúng bên cạnh, để kiểm tra thời gian thiền tập của mình.

Nếu bạn thấy việc giữ cho mắt mở trong khi thiền quá khó khăn, hãy dành ra mười lăm phút và thực tập trong khoảng thời gian đó.

Hoặc là mười hay năm phút mỗi lần.

Từ từ tăng thời gian thiền tập một khi bạn đã làm được với khoảng thời gian ngắn hơn.

Đối với những người thường nhắm mắt trong khi thiền, đây là một cơ hội tuyệt vời để học một kỹ năng mới, có được trải nghiệm mới và tận hưởng thiền tập trong một loạt các trường hợp khác nhau.

Tất nhiên, bạn có thể chớp mắt bao nhiêu tùy thích.

Bạn cũng có thể nhắm mắt khi cảm thấy quá hôn trầm, để vượt qua hôn trầm, thậm chí bạn có thể rơi vào giấc ngủ.

Thông thường, sự hôn trầm sẽ qua đi trong vòng vài phút – chỉ khi bạn không dính mắc vào nó.

Hãy để nó đến, hãy để nó như chính nó, và hãy để nó đi.

Nhắm mắt lại khi mắt bị đau, bị chảy nước mắt hoặc khi có côn trùng đến gần. Hãy mở mắt ra khi bạn cảm thấy tốt hơn.

Cuối cùng bạn, có thể thắc mắc là phải làm gì với lưỡi.

Nên giữ lưỡi nằm ở hàm dưới, hay giữ nó ở giữa, hay chạm lưỡi lên phía trước (giữa hai hàm), hay uốn lưỡi vào phía trong? Bạn có thể tự trả lời câu hỏi này sau một thời gian quen với thiền tập.

Đối với tôi, tôi sẽ giữ lưỡi của mình ở vị trí giống như khi phát âm mạo từ tiếng Anh “the”. Khi đó lưỡi sẽ chạm vào hàm trên , xung quanh bao bọc bởi răng và được răng hàm dưới nâng đỡ. Và môi thì khép hờ.

Bạn có thể nghĩ: "Tại sao tư thế thiền phải được giải thích chi tiết như vậy?". Vì trong thiền tập, sự an tịnh của tâm rất quan trọng.

Sự bối rối về các tư thế của chân, tay, cổ, đầu, mắt hoặc lưỡi có thể gây nhiễu loạn cho tâm và cản trở sự phát triển của nó.

Hãy tự quyết định tư thế ngồi bạn muốn và giữ vững tư thế đó. Tâm trí của bạn sẽ quen với nó trong vài ngày hoặc vài tuần thiền tập và sau đó nó sẽ đạt được khoảng không để quán sát các khía cạnh thực tại một cách vi tế.

Tư thế thiền hành thì phụ thuộc vào giới hạn con đường kinh hành của bạn.

Thiền hành thường được áp dụng ở một vài địa điểm đặc biệt được thiết kế riêng cho nó. Một số người gọi nó là "đi tới đi lui" vì người ta thường đi vài bước kinh hành theo một chiều rồi đi ngược lại trên cùng đoạn đường đó. Theo một cách hiểu khác, các thiền sinh sẽ đi thiền hành từ đầu này đến đầu kia. Có điểm xuất phát và điểm kết thúc rõ ràng.

Con đường kinh hành không nên quá dài hoặc quá ngắn, có lẽ trong khoảng từ mười hai (12) đến ba mươi (30) bước chân.Trước khi bạn thực tập với một con đường thiền hành lần đầu tiên, hãy đếm số bước của con đường đó để làm quen dần với nó. Khi đến điểm cuối của con đường, bạn nên dừng lại vài giây để có thể cảm nhận giây phút thực tại. Bạn có thể tự hỏi bản thân: “Lúc này có chánh niệm không?” Bằng cách này bạn có thể chú tâm vào thiền mà không bị xao lãng bởi những suy nghĩ hoặc dính mắc vào đối tượng cảm giác

Hãy giữ lưng thẳng, đầu hơi cúi, và hướng tầm nhìn xuống ngay trước mặt Khoanh tay trước ngực, hoặc đan tay phía trước hoặc sau lưng.

Đi một cách thong thả tự nhiên, không nhanh quá hay chậm quá. Đúng vậy, ở Miến có những thiền viện nơi thiền sinh đi kinh hành cực kỳ chậm rãi

Nhưng cách trên thì chỉ phù hợp với những người mới, để thanh lọc tâm khỏi các phiền muộn và căng thẳng từ cuộc sống thường nhật.

Một số người thường nhầm lẫn rằng việc đi chậm sẽ giúp họ quán sát thân và tâm một cách chi tiết.

Nhưng đó chỉ là những giả tưởng bởi vì chánh niệm chỉ được sáng tỏ hơn qua việc thanh lọc tâm khỏi những phiền não chứ không phải qua việc thay đổi thói quen kinh hành. Ngoài ra, thay đổi tốc độ lúc đi thiền hành thì không được nhắc đến trong Kinh điển Phật giáo.

Một số thiền sinh có nhiều lợi lạc từ việc thực hành theo phương pháp này, nhưng các thiền sinh khác lại bị ảnh hưởng nặng nề đến chức năng vận động theo cùng một phương pháp.Khi bạn đạt được tâm thiền thuần thục , những chuyển động chậm không tự nhiên nên được loại bỏ.

Trong hành thiền*, chúng ta không nên thay đổi thực tại.

Chúng ta nên quán sát thực tại với hình thức tự nhiên của nó.

Do đó, tránh những chuyển động chậm không tự nhiên ngay khi bạn đã điềm tĩnh.

Chậm nhưng phải biết giới hạn.

Một vài thiền sư Miến điện không dạy về những chuyển động chậm không tự nhiên đề phòng trường hợp thiền sinh sẽ dính mắc vào một nhịp độ nhất định.Khi bạn rời khỏi trung tâm thiền, bạn có thể phải đón xe buýt, vào nhà vệ sinh trước khi quá trễ, hoặc vượt nhanh qua các con đường tấp nập.

Chuyển động chậm không phải là cách thức sống và cũng không đáng để dính mắc vào.

Do vậy, trong suốt khóa thiền, ta hướng đến nhận thức những quá trình tự nhiên chứ không hướng tới thay đổi chúng.

Bạn có thể thực hành bất kể các bài tập thiền nào trong 62 bài được nêu ra trong khóa học này lúc bạn thiền hành.

Nếu đối tượng của bạn là tư thế đi lại, thì bạn nên quán sát đặc tính vật lý của chuyển động bàn chân, thực ra là việc nhấc chân lên, hướng về phía trước, hạ chân

xuống, đặt chân và chạm vào mặt đất trong khi chân kia được nhấc lên.Bạn có thể quán sát sự di chuyển lúc đặt chân qua một bên khi tránh các vật trên đường.

Dần dần thâm nhập vào bản chất có điều kiện của kinh hành*. Hiểu được cách thức quá trình hoàn toàn phụ thuộc vào các điều kiện đa dạng nơi thân và tâm.

Khi bạn cảm thấy mệt hay hưng phấn, khi bạn đi chậm hay nhanh, vững chãi hay bấp bênh, quyết đoán hay do dự, mạnh bạo hay nhẹ nhàng, thoải mái hay bực bội, tâm và sự chuyển động sẽ khác biệt một cách rõ ràng.

Khi bạn đi, quán sát sự vô thường trong tâm và trong chuyển động; và cách thức chúng tạo nên huyễn tưởng về việc đi.

Việc thực tập kinh hành có thể phát triển thành việc quán sát chi tiết hơn tại nơi mà bạn có thể nhìn thấy điểm mạnh và điểm yếu của các yếu tố nhất định.

Có bốn yếu tố: độ rắn chắc, sự gắn kết, chuyển động và nhiệt độ.

Khi bạn nhấc chân lên, đưa chúng về phía trước hoặc di chuyển sang một bên bạn có thể thấy các yếu tố của sự rắn chắc và sự gắn kết dần yếu hơn, nhưng yếu tố chuyển động và nhiệt độ thì trở nên mạnh hơn.Khi bạn hạ chân xuống, đặt chân xuống đất và để lại dấu trên mặt đất, các yếu tố của nhiệt độ và chuyển động ngược lại sẽ yếu hơn trong khi độ rắn và độ gắn kết sẽ trở nên mạnh hơn.

Chúng ta sẽ nói rõ hơn về việc quán sát các yếu tố trên trong **bài giảng 11**.

Tại Miến Điện, có rất nhiều thiền sư cũng hành thiền trong tư thế đứng.

Có lẽ nổi tiếng nhất là tư thế Dogu Sayadaw ở Bang Mon.

Tư thế thiền đứng rất đáng để trải nghiệm.

Giữ cho hai chân thẳng.

Nếu bạn đứng bình thường trụ một chân, bạn sẽ sớm nhận ra rằng bạn cần phải thay đổi việc đứng lâu từ chân này sang chân khác.

Nếu bạn giữ cho hai chân thẳng, khi đứng với sự chú tâm, bạn dần sẽ khám phá ra rằng sự cân bằng trong cơ thể thẳng đứng của bạn được tạo ra mà không cần sự cố gắng nào cả.

Giữ cả hai lòng bàn chân bằng phẳng trên mặt đất, dựng thẳng lưng, hạ thấp đầu và hướng tầm nhìn ngay phía trước mặt.

Nếu bạn thấy đau ở lòng bàn chân, từ từ nhón lên rồi hạ xuống.

Tư thế cuối cùng là tư thế nằm.

Nằm thiền thì không được giải thích trong Kinh điển Phật giáo hoặc từ các thiền sư Miến Điện. Đó là vì hành động nằm xuống thường là dành để ngủ nghỉ.

Thực tế, trong Kinh điển Phật giáo có khuyên rằng các bậc thiền sư nhiệt huyết thường hạn chế nằm hẳn xuống và họ cũng ngủ trong tư thế ngồi.Tuy nhiên, nếu bạn tin rằng tư thế nằm sẽ giúp ích cho việc hành thiền, thì bạn có thể tự trải nghiệm.

Hãy chọn tư thế mà bạn có thể nằm yên một cách thoải mái trong thời gian dài.

Nằm ngửa và đặt hai tay trên bụng theo tư thếDấu hiệu Lazarus" hoặc đặt hai tay song song hai bên hông.

Có thể đặt một cái gối dưới đầu và có thể một cái gối nữa dưới đầu gối.

Lúc này bạn đã biết được bốn tư thế hành thiền phù hợp, bạn có thể bắt tay ngay vào bất cứ phương pháp hành thiền nào mà bạn chọn.Khi bạn hành thiền, bạn sẽ phát triển dần dần tư thế thiền tọa hoặc các tư thế khác một cách vi tế và làm chúng trở nên thoải mái nhất.

Đôi khi phải mất vài năm bạn mới cảm nhận được tư thế thiền của mình hoàn hảo.

Bất kể tư thế nào đi nữa, luôn nhớ phải giữ chánh niệm, đảm bảo nó thoải mái và tốt cho sức khỏe bạn.

Trong bài giảng tới, chúng ta sẽ đi sâu hơn về bản chất của các hoạt động cơ thể và học cách quán sát chúng để đạt được tuệ giác.

Bài giảng 05:
Chánh niệm trong sinh hoạt hàng ngày

Phần 1

Trong bài giảng trước, tôi đã trình bày bốn tư thế thích hợp để hành thiền và cách ta có thể quán sát những tác động lên thân và thấu hiểu vô thường, bất toại nguyện và sau cùng là sự mất kiểm soát đối với cái thân thể này.

Trong kinh Tứ Niệm Xứ, Đức Phật chỉ dẫn ta cách quán sát tứ oai nghi và ngay sau đó là cách ta quán sát các hoạt động thường nhật như co duỗi tay chân, mang vác đồ đạc và quần áo, ăn uống, đi vệ sinh và nói năng.

Tất cả các hoạt động trên và các hoạt động khác đều được quan sát để thấu hiểu bản chất của thân.

Chúng ta quán sát những sự thay đổi vi tế trong nhiều hoạt động khác nhau, cả bên trong cơ thể như sự co giãn và liên hệ của các cơ, nhịp tim... - và chúng biểu hiện ra bên ngoài lên da như thế nào.

Ta đừng quên nghĩ về những người khác và những chúng sinh khác, hãy liên tục quán sát sự thật rằng cơ thể họ cũng có bản chất giống cơ thể ta.

Trong bài giảng này, tôi sẽ đi sâu hơn vào khía cạnh của *chánh niệm và tỉnh giác (hiểu biết rõ ràng)*, là nền tảng để phát triển trí tuệ khi quán sát thân và tâm.

Rồi tôi sẽ phân tích chi tiết liên quan đến bản chất của thân, trong tứ oai nghi cũng như cách nó thực hiện những nhiệm vụ thường ngày.

Chánh niệm có thể được thực tập trên 2 cấp độ.

Cấp độ đầu tiên là **nhận biết được những gì đang diễn ra.**

Ví dụ:

Khi đứng ta biết ta đang đứng, khi đi ta biết ta đang đi,....Đó là cấp độ đầu tiên trong hai cấp độ của chánh niệm. Đó gọi là sự nhận biết.

Cấp độ thứ hai của chánh niệm là **sự rõ ràng trong tâm, nơi ta ý thức được sự có mặt của nhận biết**.

Đôi khi ta kinh nghiệm được sự rõ ràng trong tâm sau một giấc ngủ sâu và thức giấc sảng khoái.

Trong thiền tập, sự rõ ràng của tâm được phát triển đến một mức nó có mặt liên tục và giúp ích cho sự phát triển trí tuệ.

Trong khi cấp độ thứ nhất của chánh niệm là sự nhận thức những gì đang diễn ra -vượt ra ngoài phạm trù của những vật chất, hiện tượng khác nhau, thì cấp độ thứ hai của chánh niệm chỉ có một đối tượng duy nhất - sự có mặt của nhận biết.

Nhờ cấp độ thứ hai của chánh niệm mà ta có khả năng kiểm soát sự có mặt của nhận biết và khơi gợi nó khi nó bị suy yếu hay bị trôi lạc mất.

Trong những bài giảng của khóa học này, bất cứ khi nào tôi nhắc đến chánh niệm, tức là tôi nhắc đến cả hai cấp độ này.

Lợi ích của chánh niệm đã được giải thích trong nhiều sách và bài giảng Phật Giáo.

Thực tập chánh niệm được biết đến rộng rãi và được dạy trong tất cả các trường phái Phật Giáo lớn, như *Phật Giáo Nguyên Thủy, Thiền Tông và Kim Cương Thừa.*

Nhận biết từng khoảnh khắc hiện tại có thể được nuôi dưỡng trong môi trường tách biệt khỏi sự căng thẳng, bằng cách làm lắng dịu các giác quan, kiên trì đưa tâm về giây phút hiện tại hết lần này đến lần khác.

Nếu cấp độ thứ hai của chánh niệm được áp dụng lúc thực tập, phiền não trong tâm sẽ dần được thanh lọc, và thiền sinh đạt được trí tuệ mạnh mẽ, điều mang đến *sự*

kiểm soát cảm xúc của một người, mang đến bình an, buông xả và tình thương chân thành.

Có thể bạn nghĩ, "nếu đã có hai cấp độ của chánh niệm, sao lại không thể có cấp độ thứ ba hoặc thứ tư?" Theo tôi, thật thiếu thực tế khi giả định rằng sự lũy tiến liên tục của chánh niệm là cấp độ thứ ba hay thứ tư. Và điều này có thể được trình bày theo hai cách.

Đầu tiên, kinh điển Phật Giáo không đề cập đến bất cứ điều gì giống với cấp độ thứ ba hoặc thứ tư của chánh niệm.

Trong các khía cạnh về **Tỉnh Giác**, ta tìm thấy những sự bổ trợ cho cấp độ chánh niệm thứ hai, và sự thực tập quán sát Thất Giác Chi (Bảy Yếu Tố Giác Ngộ) một lần nữa bổ trợ cấp độ chánh niệm này Không có cấp độ thứ ba hoặc cao hơn được công nhận..

Một cách khác nữa giúp bạn nhận ra chỉ có hai cấp độ chánh niệm khả thi đó là bằng trải nghiệm cá nhân.

Cấp độ thứ nhất là sự nhận biết, và cấp độ thứ hai là sự rõ ràng của tâm trí.

Bất kỳ cấp độ thứ ba hoặc cao hơn nào cũng chỉ là những sự tiến bộ của sự rõ ràng trong tâm rồi hòa lẫn vào nó.

Ở trường hợp khác có thể cấp độ chánh niệm thứ ba giả định nào đó đã biến thành sự rõ ràng trong tâm và sự rõ ràng trong tâm trước đó lại biến thành sự nhận biết, hòa trộn với sự nhận biết ban đầu của cấp độ đầu tiên.

Đa số các vị thiền sư Miến Điện khuyên rằng ta nên thực tập chánh niệm luôn với một đề mục duy nhất tại một thời điểm.

Nói cách khác, bất kể bạn thực tập thế nào, bạn kết thúc với tối đa hai cấp độ.

Bạn có thể trải nghiệm điều đó, khi bạn đang chơi đùa với các cấp độ của chánh niệm, bạn sẽ không đạt được gì hoặc chỉ đạt được một trong hai.

Đó là bởi cấp độ chánh niệm thứ hai không dễ đạt được.

Ngay cả nếu bạn đạt được nó, khoảnh khắc đó sẽ chỉ kéo dài trong một thời gian ngắn.

Sự hình thành cấp độ chánh niệm thứ hai sẽ tiếp diễn liên tục qua sự tĩnh tâm sâu lắng và thanh lọc tâm, đạt được nhờ thực hành định tâm và nhiều ngày, nhiều tuần thậm chí nhiều tháng đưa tâm về giây phút hiện tại.

Khi đó, thiền sinh có được động lực, để từ đó việc liên tục thực hành chánh niệm trở thành một phần tự nhiên trong trải nghiệm của họ.

Trong hầu hết các trường hợp, sự liên tục của chánh niệm là một hiện tượng mỏng manh.

Sự thật là, chánh niệm rất dễ bị mất khi chúng ta không dành đủ thời gian cho việc thiền tọa và thiền hành, hoặc khi những căng thẳng, tham lam, sân hận lấn át tâm chưa thuần thục.

Tuy nhiên, hiện tượng phổ biến là các thiền sinh tự cho rằng họ đã đạt được chánh niệm liên tục nhưng thực tế thì không phải vậy.

Bạn có thể thử kiểm tra mức độ chánh niệm của mình khi nói chuyện với ai đó.

Bạn có ý thức được những suy nghĩ, hay tông giọng của mình khi nói chuyện không? Hay ít nhất là cử chỉ tay đi kèm lời nói? Sự chuyển động của đầu, quai hàm và lưỡi? Bạn cũng có thể ghi nhận những chuyển động vi tế ở bàn chân, ngón chân, và lưng.

Nếu những điều đó xảy ra mà bạn không thể ghi nhận liên tục chúng, thì chắc chắn rằng mức độ chánh niệm của bạn vẫn còn thấp.

Cách đơn giản nhất để kiểm tra chất lượng chánh niệm là thời gian bạn cần cho việc ngủ.

Trong kinh điển Phật giáo, có một sự phân biệt rõ ràng giữa nghỉ ngơi và ngủ.

"Nghỉ ngơi" là nhu cầu thể chất của thân.

Ngay cả Đức Phật và các đệ tử đã giác ngộ đều cần nghỉ ngơi và nằm xuống để cơ thể họ hồi phục, tái tạo năng lượng và sức khỏe.

"Ngủ" được hiểu là trạng thái tâm thiếu tỉnh giác và rơi vào vô thức.

Mất chánh niệm tại thời điểm đó là điều không đáng nói, và những Thiền Sư hay so sánh chuyện đó với giấc ngủ của Chó hay Khỉ.

Những thiền sinh lâu năm thường cho là chánh niệm của họ liên tục và hoàn hảo, thậm chí không tính đến thời gian họ cần để ngủ mỗi tối.

Bốn tiếng một ngày là thời gian ngủ trung bình của một thiền sinh có kinh nghiệm, trong khi một người có "chánh niệm liên tục" thật ra không cần tới 10 phút.

Khi chánh niệm được thiết lập và phát triển một cách đúng đắn, nó cho phép tâm ở trong những trạng thái nhận thức sâu sắc, như là trạng thái Alpha, Theta [thīṭa], Delta, và những trạng thái khác. Ở đó tâm tái tạo năng lượng (cũng giống việc tái tạo năng lượng khi ngủ)

Đó là lý do vì sao những người thành thạo trong thực tập chánh niệm không cần ngủ trong ngày, hoặc nếu có thì cũng chỉ cần vài phút là đủ.

Nếu họ chưa đạt tới trình độ giác ngộ và hoàn toàn giải thoát những phiền não thô, như là tham ái và sân ác, họ sẽ đánh mất sự tỉnh thức ngay sau thời thiền chuyên sâu.

Có bốn tầng Giác Ngộ, chánh niệm liên tục sẽ được ổn định sau khi một người chứng đắc tầng 3 hoặc 4.

Khi quán sát các tư thế điều này trở nên rất rõ ràng - tại một thời điểm chúng ta quán sát tư thế ngồi, rồi quán sát tư thế đứng, và cứ như vậy.

Tuy nhiên, khi chánh niệm trên cảm thọ, trạng thái tâm, và những hiện tượng khác, có vẻ như ta đang quán sát một vài đề mục cùng một lúc.

Cũng có một số hành giả thực tập chánh niệm bằng cách quán sát nhiều đề mục cùng lúc.

Nhưng kinh điển Phật Giáo không khuyến khích hành giả quán sát nhiều đề mục tại một thời điểm.

<u>Về hành thiền và thanh lọc tâm, cuốn sách có tên Luận điểm (*Kathāvatthu)* đã nhắc đi nhắc lại rằng chuyện hai cảm thọ hay hai trạng thái tâm xuất hiện cùng một thời điểm là chuyện không thể.</u>

Thực tế, quan sát nhiều đề mục tại một thời điểm có thể là trở ngại cho việc quán sát sự vô thường của thân và tâm.

Thay vì buông bỏ sự dính mắc với tâm, nó lại dẫn đến sự tham lam muốn nhiều đề mục.

Thêm vào đó, khi cố gắng quán sát nhiều đề mục cùng một lúc không thành công, dễ dẫn đến áp lực, thất vọng, và chán nản.

<u>Nếu bạn dường như đang quán sát nhiều hơn một đề mục tại một thời điểm, hãy quan sát kỹ hơn tiến trình đó và xem xem đề mục nào là nổi trội nhất.</u>

Hoặc không thì hãy quan sát nhanh chúng một cách luân phiên, cái này tới cái khác.

Khi chúng ta biết cách chấp nhận việc quan sát một đề mục tại một thời điểm, bất kể nó bị thay đổi bằng đề mục khác nhanh hay chậm, ta có thể mài dũa tâm trở nên sắc bén đến mức có thể nhận thấy được sự thay đổi nhanh chóng của các đề mục từ cái này sang cái khác.

Hoặc tốt hơn nữa là, ta có thể nhận thấy các *chức năng của tâm liên tục thay thế nhau chầm chậm*, từng phút một, và cả tiến trình của nó, chi tiết đến từng *sát-*

na, sanh lên nhanh chóng, ngay lập tức thay thế, rồi lại bị thay thế, một cách tự nhiên mà không có cái tôi nào đứng sau.

Thực tập chánh niệm hoàn thiện khi chúng ta áp dụng bốn loại Tỉnh Giác, *Sampajañña*.

Sự Tỉnh Giác giúp ta nhận diện những khuynh hướng thói quen của tâm, và từ đó cải thiện cách ta suy nghĩ và quyết định.

Trước khi chúng ta nói đến bốn loại Tỉnh Giác, hãy cùng nhìn vào những nghiên cứu của tâm lý học hiện đại để hiểu xem "khuynh hướng thói quen" là gì.

Theo nghiên cứu của Scott và Bruce năm 1995, có năm loại xu hướng thói quen.

Đầu tiên là (1) "**khuynh hướng ra quyết định hợp lý**", sử dụng logic bằng cách xem xét các lựa chọn thay thế [āltrnativs].

Đôi khi thông tin để tạo ra logic là không đầy đủ, và nếu không có chánh niệm, thói quen này có thể dẫn đến kết luận sai lầm.

Khuynh hướng ra quyết định tiếp theo là (2) "trực giác", nơi người đó quyết định theo cảm xúc hoặc linh cảm của họ.

Thứ ba, (3) khuynh hướng "phụ thuộc", dựa trên sự tin tưởng vào người khác và đi theo lời khuyên và hướng dẫn của họ mà không suy nghĩ.

Thứ tư, (4) khuynh hướng "tránh né" là thói quen trốn tránh đưa ra quyết định chung.

Cuối cùng, thứ năm, (5) "khuynh hướng ra quyết định tự phát" là trường hợp khi ai đó quyết định mà không buồn xem xét lại.

Với thực tập chánh niệm, những xu hướng này có thể được nhận diện, điều này cho phép chúng ta vận dụng trí tuệ và nâng cao chất lượng hành động cũng như quyết định.

Sự phát triển những tiến trình tâm này được Phật Giáo Nguyên Thuỷ gọi là "Tỉnh Giác" (*sampajañña*).

Đầu tiên, ta nhận thức được, liệu điều ta quyết định làm có (1) mục đích chính đáng không.

Ví dụ, ngồi thiền, tắm rửa, ăn, đi vệ sinh, đây là những mục đích chính đáng.*

<u>Có bao giờ bạn vấp ngã trong khi đi bộ và hét lên một từ chửi thề?</u>

<u>Bạn đã bao giờ thấy có lỗi với một đứa trẻ hoặc nhân viên của bạn, trừng phạt họ và sau đó phát hiện ra rằng họ đã làm tốt nhất có thể?</u>

<u>Bạn đã bao giờ tham dự một bữa tiệc mừng đậu kỳ thi quan trọng hoặc một đám cưới, say rượu khủng khiếp, và ngày hôm sau thức dậy với một cơn đau đầu, quên hầu hết những gì xảy ra tại bữa tiệc?</u>

Khả năng quyết định tỉnh táo cho hành động có mục đích chính đáng giúp ta đưa ra quyết định đúng đắn và tránh những đau khổ không cần thiết cho ta và cho những người xung quanh.

Mục đích chính đáng đi kèm với (2) sự thích hợp.

Hiểu biết một thứ gì đó phù hợp với ai, như thế nào, tại sao, ở đâu, khi nào là điều kiện quan trọng đảm bảo rằng mục đích của ta là đúng đắn.

Ví dụ, việc đi vệ sinh là một hành động có mục đích đúng đắn, nhưng không "phù hợp" trong nhà tắm.

Chỉ với một chút chánh niệm, chúng ta đã có thể đi đến nhà vệ sinh và đi vệ sinh một cách phù hợp.

Loại Tỉnh Giác này được giải thích sâu hơn theo ba cách:

a) Hiểu biết về việc giữ giới

(b) Hiểu biết về khả năng trông nom tài sản của một người và

(c) Hiểu biết đầy đủ về Bảy Sự Thích Hợp.

Tôi sẽ giải thích về Bảy Sự Thích Hợp trong bài 6

Trong khi hai khía cạnh đầu tiên của Tỉnh Giác liên quan đến những quyết định của ta và cách ta đưa ra quyết định đó., thì điều thứ ba là (3) Tỉnh Giác về phương pháp hành thiền giúp ta phát triển sự thực hành theo cách ta quyết định.

Trong nhiều trường hợp, sự thiếu vắng khía cạnh này của Tỉnh Giác là một trong những lý do chính làm thiền sinh không tiến bộ - vì họ không hiểu rõ phương pháp thực tập của mình.

Một vài trường hợp điển hình gồm có: định tâm trên hơi thở khi đang vun bồi tâm từ, niệm ân Đức Phật khi định tâm trên hơi thở, quán cảm thọ khi đang tìm hiểu thực tại của các bó cơ bằng cách thư giãn chúng, hay chiêm nghiệm về bản chất của sắc thân này trong khi quán sát tâm.

Trộn lẫn các phương pháp hành thiền dẫn tới chậm tiến bộ, những hoang mang và hiểu nhầm không cần thiết.

Để hiểu được các đề mục và kỹ thuật hành thiền, ta phải dành thời gian để tìm hiểu về nó.

Điều đó giúp tâm ta học được đặc tính của kỹ thuật hành thiền và hiểu về nó tốt hơn.

Việc quản lý thời gian kiểu này thì hữu ích với phương pháp thiền định (*samatha)*, cũng như thiền minh sát (*vipassana)*.

Trong bản Chú Giải của Kinh Tứ Niệm Xứ, có liệt kê hai mươi hai cách hành thiền Minh Sát, cũng kể về thói quen của những người sống ở Kuru, một vương quốc ở Nam Ấn.

Khi những người này gặp nhau, họ thường hỏi nhau về loại Niệm Xứ mà người kia đang thực hành.

Phần 2

Có 4 nền tảng của chánh niệm hay còn gọi là Tứ Niệm Xứ: quan sát thân, thọ (cảm giác), trạng thái tâm, và hiện tượng của tâm.

Nếu câu trả lời là phương pháp thực hành của họ không đúng theo một trong bốn niệm xứ, những người còn lại sẽ khuyên răng và sách tấn họ chọn một niệm xứ để thực tập.

Theo như câu chuyện trên, chúng ta học được rằng các Niệm Xứ được thực tập riêng rẽ chứ không trộn lẫn.

Sự thật là, Đức Phật nhắc đi nhắc lại, sau mỗi phương pháp thực hành chánh niệm, rằng các niệm xứ không nên trộn lẫn nhau.

Trong Kinh Tứ Niệm Xứ, Đức Phật giảng về quán thân nơi thân, thọ nơi thọ, tâm nơi tâm, và pháp nơi pháp.

Chúng ta sẽ không bao giờ thấy chúng trộn lẫn với nhau.

Các niệm xứ thường được phân biệt riêng rẽ, thiền sinh sẽ nhận ra sự khác biệt rất rõ ràng giữa thân và tâm, và có thể tiến bộ hơn trong sự hiểu biết chính xác về bản chất thân và tâm.

Khía cạnh thứ 4 của Tỉnh Giác là (4) sự hiểu biết về chánh niệm có mặt hay không, sự rõ ràng của tâm, cấp độ chánh niệm thứ hai mà ta vừa nói ở trên.

Sự rõ ràng của tâm, cùng sự ảnh hưởng của nó lên sự có mặt của chánh niệm, với Chánh kiến cùng nhau phát triển xa hơn .

Chánh kiến, hiểu biết trực tiếp về Tứ Diệu Đế, là sự nhận ra sự thật về vô thường, bất toại nguyện, và việc không thể kiểm soát thân và tâm (hay còn gọi là vô ngã), giúp việc quán sát một cách khách quan các hiện tượng tự nhiên và giúp thành tựu trí tuệ như một hệ quả.

Bây giờ, khi các tính chất của thực hành chánh niệm đã được hiểu đầy đủ, chúng ta có thể nói đến chi tiết khi thực tập chánh niệm trong tứ oai nghi và các hoạt động hàng ngày.

Trong bài trước tôi đã giải thích việc ngồi như thế nào, và bây giờ tôi sẽ đi sâu hơn vào bản chất của ngồi thiền.

Tại Miến Điện, phương pháp quán sát phồng xẹp của thành bụng được biết đến rộng rãi.

Dường như là truyền thống này khởi nguồn từ Zetawin Mingun Sayadaw, như hướng dẫn chánh niệm trên hơi thở.

Chỉ sau này, phương pháp ấy mới được phát triển thành kỹ năng chánh niệm trên bốn yếu tố.

Nhưng bạn cũng có thể quán sát sự phồng xẹp của thành bụng như một chức năng của thân khi bạn đang ngồi.

Trong tư thế ngồi thiền, bạn có thể đặt một tay lên bụng và quan sát sự phồng lên và xẹp xuống của bụng khi thở.

Khoảnh khắc đó, bạn sẽ hiểu được bản chất của thân - phụ thuộc vào sự phồng lên và xẹp xuống của thành bụng, và kể cả khi quá trình đó ngưng lại, bạn cũng không đủ sức mạnh để làm nó khác đi.

Cuộc sống của bạn sẽ ngưng lại.

Trong khi ngồi thiền quán sát thành bụng, bạn có thể sẽ thấy đau ở chân, lưng, hay vai.

Đừng quên chú ý đến sự vô thường và bất toại nguyện của thân trong những trường hợp đó, và chấp nhận nó như nó vốn là.

Cơ thể này rất dễ bị tổn thương ngay cả trong tư thế mà chúng ta nghĩ là thoải mái.

Khi cơn đau trở nên quá mạnh, hãy khôn ngoan chấp nhận bản chất của thân và việc thay đổi tư thế là cần thiết để giúp bạn cảm thấy khỏe.

Thay đổi tư thế chính thành tư thế phụ, và chú ý cách mà cơn đau biến mất từ từ.

Khi cơn đau chấm dứt, quay trở lại tư thế chính, từ từ bạn sẽ quen với nó và giữ tư thế đó được lâu hơn.

Đối với chân, bạn có thể phân biệt giữa đau và tê.

Cơn đau đi kèm với cảm giác đau đớn, dữ dội hay âm ĩ, khó chịu, và đòi hỏi sự thay đổi.

Tê là mất cảm giác.

Nếu bạn cảm thấy bạn mất cảm giác ở cẳng chân hay bàn chân, đừng lo.

Đó là do hiện tượng bị chèn ép của dây thần kinh tọa, một loại dây thần kinh dài nối liền từ đốt sống đến thắt lưng.

Nếu bạn cảm thấy chân bị tê, hãy cố gắng ngồi hết thời thiền đã định.

Sau đó, đổi qua tư thế ngồi khác và kiên nhẫn quán sát cơn tê biến mất từ từ.

Thường thì sẽ không mất quá một phút.

Nếu bạn không chờ và để cơn tê tự động biến mất, cơn tê sẽ ở lại lâu hơn ngay cả trong tư thế xả thiền.

Nếu bạn vẫn thấy tê sau 2-3 phút, bạn có thể thử dãn dây thần kinh bằng một số động tác đơn giản như trong coreconcepts.com.sg: "để dãn dây thần kinh, nằm ngửa hướng mặt lên trên, ôm cẳng chân để kéo đầu gối sát vào ngực.

Duỗi thẳng đầu gối 90-100 độ và nhấc cẳng chân hướng lên trần nhà.

Gập duỗi cổ chân lên và xuống khoảng 10 lần trước khi hạ chân về tư thế ban đầu.

Thêm vào đó, các bác sĩ cũng khuyên dùng vitamin B tổng hợp như một thực phẩm chức năng để giảm đau dây thần kinh toạ.

Một số thiền sinh tin rằng họ nên chịu đựng cơn đau và nhất định không được đổi chân cho đến hết thời thiền.

Kinh điển Phật Giáo không hề nói gì về việc này.

Mặc dù Đức Phật khuyên các vị tỳ khưu cố gắng hành thiền cho tới khi máu trong xương khô hết, Ngài không hề đề cập việc giữ nguyên một tư thế tọa thiền.

"Chúng ta sẵn lòng để cho thịt và máu trong cơ thể khô cạn, chỉ còn lại da, gân và xương, nhưng nếu chúng ta không đạt được những gì cần đạt bằng sự vững chãi của con người, sự kiên trì của con người, sự phấn đấu của con người, thì sẽ không có sự thoải mái trong sự kiên trì đó.

Thay vào đó, nó nói về nỗ lực mà ta nên tiếp tục đưa tâm về giây phút hiện tại, giữ chánh niệm và sống đạo đức.

Mối nguy hại của việc cố vượt qua cơn đau để ngồi lâu hơn là có thể sinh ra ngã mạn.

Dễ dẫn đến việc so sánh khả năng ngồi lâu hơn của vị thiền giả này với vị khác rồi khoe khoang hay lấy làm tự hào hoặc thay vào đó là thương hại bản thân vì thua kém người khác

Khi cảm thấy đau, hãy đưa ra quyết định khôn ngoan về việc đổi tư thế nếu bạn nhận thấy cơn đau đang đe dọa sức khỏe bạn.

Khi chánh niệm đủ mạnh và sự thấu hiểu bản chất của thân và tâm được phát triển đến một mức độ sâu sắc thì bạn có thể trải nghiệm những cảm giác khó chịu vi tế trên thân *mọi lúc*.

Sắc thân này uế trược, được nuôi dưỡng bằng việc ăn, uống, vệ sinh, ngủ nghỉ.

Sự phát triển của chánh niệm có thể nhận ra cơ chế tự nhiên của thân thể này và mùi tanh của thịt, sự nặng nề và cồng kềnh của thân xác này

Rồi sự hiện hữu khắp nơi của những cơn đau vi tế trên thân có thể được nhận diện rõ ràng và quán sát mà không có sự nguy hại nào cho sức khỏe.

Cơ thể đã mang đủ đau khổ rồi. Ta không nên tạo thêm đau khổ cho nó, hơn nữa, trải nghiệm cơn đau, không bao hàm trong Thất Giác Chi.

Trong thiền tập, chúng ta phát triển **chánh niệm**, **khả năng phân biệt hiện tượng thân và tâm, năng lượng, hỷ lạc, sự lắng dịu, sự vững chãi của tâm và sự buông xả**.

Đây là bảy yếu tố của sự giác ngộ và chúng rất quan trọng trên con đường đạt được tuệ giác.

Ngoài sự quán sát thành bụng, và sự cần thiết của việc thay đổi tư thế, ta cần nhận thức được nhịp tim, co giãn của phổi, sự chớp mắt, xuất hiện của mồ hôi, sự co giật cơ, và thay đổi trong căng cơ trong khi ta thả lỏng chúng.

Thả lỏng các cơ từ đỉnh đầu đến đầu các ngón chân là một sự thực tập mang nhiều lợi ích.

Đầu tiên, bạn học cách tách rời khỏi thân và cho phép những quá trình tự nhiên trên thân diễn ra một cách êm ả.

Tiếp đó, bạn thấu hiểu bản chất của các cơ cũng như thịt, da chết, chúng không có thức, không thọ, không tưởng, không hành.

Cuối cùng, bằng cách thả lỏng lặp đi lặp lại, ban có thể có được sự bình an mà nó có thể giúp bạn phát triển tâm (***mettā)*****, thực hành Thiền Tâm Từ.**

Khi thả lỏng, tâm bạn dễ lang thang, suy nghĩ, rơi vào giấc ngủ hoặc dính mắc vào một đối tượng giác quan.

Trong trường hợp này, có thể bạn quên mất bạn đang thả lỏng đến cơ nào.

Vậy hãy nhẹ nhàng quay lại đỉnh đầu và bắt đầu thả lỏng cơ từ đây. Khi thả lỏng, nếu bạn cảm thấy đau hoặc bị co thắt cơ ở bất cứ đâu trên thân, hãy chú tâm ở nơi đó và quán sát điều gì sẽ tiếp diễn.

Khi cảm thọ biến mất hoặc ngừng rượt bắt tâm ta, hãy quay lại đỉnh đầu,

Bạn có thể thả lỏng như vậy lần nữa và lần nữa, hãy để tâm được thanh lọc và lắng dịu trong sự tĩnh lặng.

Một số hành giả bị mắc chứng rối loạn hiếm gặp, gọi là **"Rối loạn vận động chân định kỳ".**

Rối loạn vận động chân định kỳ là một sự giãn cơ không tự chủ của ngón chân cái, đôi khi triệu chứng tăng lên khi co cứng mắt cá chân, đầu gối và hông Trong hành thiền, gót chân và phần dưới của chân cử động không ngừng dù cho hành giả đang lắng tâm là thả lỏng.

Theo **sleepassociation.org, trạng thái không thoải mái này được phát hiện ở 5% người trưởng thành trên 30 tuổi và gần 50% ở độ tuổi 65.**

Nguyên nhân của nó vẫn chưa được khám phá đầy đủ, mặc dù người ta cho rằng là do thiếu máu, thiếu sắt, những vấn đề của hệ thần kinh trung ương hay chứng rối loạn thận.

Bác sỹ thi thoảng kê đơn thuốc gồm thuốc bổ sung sắt, thuốc chống co giật và thuốc ngủ.

Nếu bạn trải nghiệm sự cử động mạnh của bàn chân khi thiền tọa, hãy chiêm nghiệm bản chất của nó khắp toàn thân và kiên nhẫn giữ nguyên tư thế ngồi.

Bản thân cử động của bàn chân không có hại và ngoại trừ cảm giác không thoải mái thì nó cũng không tác động xấu cho cơ thể.

Ở oai nghi đi, chúng ta lại lần nữa ý thức được bản chất của thân và những thay đổi trong hình hài của nó.

Những thiền sư ở Miến Điện thường hướng học trò của họ đến việc giữ chánh niệm với chuyển động của chân và bàn chân trong khi thiền hành.

Quan sát các giai đoạn dỡ, bước, chạm cũng thật dễ dàng.

Nếu những hiểu biết về sự vô thường của thân, sự bất toại nguyện và không có khả năng kiểm soát thân được áp dụng trong thiền tập thì việc xả ly khỏi thân và có được cái nhìn sâu sắc về bản chất của nó thật dễ dàng.

Khi đến phía cuối đường kinh hành, hãy dừng lại giây lát, rồi quay lại. Việc này giúp ta nhận thức được sự hỗ trợ của các cơ cho những chuyển động phức tạp đó.

Và nếu quyết định thả lỏng các cơ, sẽ hữu ích khi bạn bắt đầu từ những đầu ngón chân và dần dần lên đến đỉnh đầu.

Đó là vì khi bạn đi, tâm bạn có thể dính mắc vào lòng bàn chân của bạn.

Vì vậy, sẽ dễ hơn nếu bắt đầu từ đầu ngón chân thay vì từ đỉnh đầu.

Cũng như vậy khi ngồi, khi tâm bạn lang thang, hãy quay lại các đầu ngón chân và bắt đầu thả lỏng từ đây.

Lúc đang đứng hoặc nằm, bạn cũng có thể chánh niệm về sự phồng xẹp của cơ bụng, nhịp tim, sự co giãn của phổi hoặc thả lỏng các cơ từ đỉnh đầu đến các đầu ngón chân.

Khi tứ oai nghi được quán sát rõ ràng, bạn có thể giữ được chánh niệm ngay cả lúc thay đổi tư thế và lúc làm mọi hoạt động khác.

Bạn cũng có thể chánh niệm với việc co duỗi tay chân.

Bàn tay và cẳng chân còn được gọi là "điểm xa nhất/giới hạn" vì chúng là những bộ phận xa nhất của cơ thể con người.

Tay có thể gập ở vai, khuỷu tay và cổ tay. Cổ tay gồm các xương cổ tay dạng khối.

Chân có thể gập ở hông, đầu gối và mắt cá chân hoặc linh hoạt hơn là ở khớp bàn chân gồm xương cổ chân dạng khối.

Ta tỉnh giác với sự co duỗi cơ cũng như chánh niệm nơi thân mình và cổ.

Khi cầm thứ gì đó bằng tay như gối hoặc thảm thiền, đồng hồ, cốc nước, bàn chải đánh răng,...và mang chúng đi rồi đặt chúng xuống ở chỗ khác, ta để ý đến sự co duỗi của tay chân cũng như cơ chế các cơ thay đổi hình dạng tay chân và mang theo phần xương không có khả năng cử động.

Chánh niệm khi cầm nắm, mang vác và đặt thứ gì đó xuống và nhờ đó ta tránh được sự đãng trí.

Đãng trí chỉ là một khía cạnh của tâm khi nó không chánh niệm

Ta có thể phát triển kỹ xảo chánh niệm và tiết kiệm được rất nhiều thời gian, thậm chí là nguồn tài chính bằng cách ý thức ta mang theo thứ gì khi đến đâu và nên mang theo chúng khi rời đi.

Sự co, duỗi và bất cứ chuyển động cơ thể nào cũng cần được chú tâm khi ta thay quần áo.

Rồi thì ta sẽ mặc quần áo không bị ngược và giặt chúng khi thấy chúng bẩn.

Ta ý thức được những chuyển động của cơ thể trong khi giặc là, tắm, đánh răng, dọn rửa, đóng mở cửa,....

Quán sát khi ăn lại là một kỹ thuật thiền riêng biệt khác.

Khi thực hiện hoạt động ăn và bài tiết, những suy nghĩ của ta đặc biệt thông minh.
Việc tăng chất lượng và số lượng những suy nghĩ trong suốt các hoạt động này chắc chắn sẽ đạt được sự chú tâm đặc biệt.

Có lẽ ta hay tránh chú ý vào những hoạt động này theo bản năng, bởi thực tế quá kinh tởm để chấp nhận.

Thực tế, nếu không có trí tuệ, việc quán sát đặc tính tự nhiên của những hoạt động đó dễ dẫn đến sự chán ghét quá mức với cơ thể và thậm chí là tự thương hại.

Thiền có thể giúp tôi tránh tự thương hại ư? Với chánh niệm, ta có thể vận dụng trí tuệ và hiểu rằng không chỉ thân vô thường, bất toại nguyện mà tâm cũng vậy.

Kinh điển Phật giáo cũng nói rằng cái chết dẫn đến một thân thể khác ở một kiếp sống mới và ta đâu biết cái thân thể mới sẽ như thế nào.

Nếu ta chấp nhận lời dạy về cái chết và sự không chắc chắn, cũng như sự thật thân và tâm hiện tại của ta có thể giúp ích cho xã hội xung quanh bằng tình thương và trí tuệ thì ta không chỉ có thể thoát khỏi ý nghĩ tự thương hại mà còn trở thành người nhiệt thành với sự sống, sự kiên nhẫn và tình yêu thương.

Dù tiến trình ăn rất phức tạp, bạn có thể quán sát nó mỗi khi ăn, suốt cuộc đời mình.

Nếu bạn thấy tiến trình đó quá ghê tởm nghĩa là thái độ của bạn chưa đúng đắn, và bạn chưa sẵn sàng để quán sát bản chất quá trình đó.

Nếu đó là trường hợp của bạn, trước hết hãy chánh niệm nơi tâm: **các thọ, tưởng và hành.**

Ngay sau đó, bạn có thể chuyển sang quán sát những thuộc tính vật lý khi ăn.

Đức Phật dạy rằng thiền lúc ăn là một phần của quán sát thực tại của thân. Giai đoạn lấy thức ăn bằng tay hoặc bằng muỗng, đưa vào miệng, miệng ngậm lấy, nhai và làm nhỏ thức ăn nhờ lưỡi và răng, rồi cuối cùng nuốt hỗn hợp thức ăn. Cả quá trình đó đáng để chúng ta chú tâm.

Trong quá trình nhai, ta có thể mở rộng sự chú tâm đến chuyển động của hàm dưới được hỗ trợ bởi cơ cắn chắc khỏe nằm ở phía sau.

Ta có thể cảm nhận răng hàm dưới và hàm trên kết hợp nhai hỗn hợp thức ăn, rồi chuyển động của lưỡi, bộ phận làm nhiệm vụ đưa thức ăn cho răng và môi thì giúp giữ thức ăn trong miệng đồng thời làm sạch phần ngoài của răng.

Môi nên được quán sát nhiều nhất với cấu trúc giải phẫu **mang tên cơ vòng mô, được cấu tạo bởi môi trên, môi dưới và phần da xung quanh.**

Ta có thể cảm nhận được cơ hàm dưới thi thoảng cũng cử động qua lại và hợp chất gồm nước và thức ăn đã nghiền nhỏ lén tràn qua xung quanh lưỡi xuống hầu và thực quản thậm chí trước khi ta nuốt.

Bạn cũng có thể cảm thấy nước bọt tiết ra từ dưới lưỡi hoặc từ hai bên khoang miệng gần những chiếc răng hàm trên thứ hai.

Nó giúp làm ẩm miệng, làm tan rã thức ăn và cuốn trôi tàn dư thức ăn còn trong miệng.

Những điều này chỉ là một vài chức năng của nước bọt mà bạn có thể quán sát trong lúc ăn.

Cuối cùng ta có thể quán sát quá trình nói chuyện.

Ngoài việc quán sát đối với chuyển động ít hơn tay, chân, bàn chân và cổ, ta có thể ý thức được sự chuyển động của môi, hàm và lưỡi giống như lúc ta phát âm các âm của một từ.

Lần nữa đây chính là sự thực tập, ta quán sát những thuộc tính thể chất của thân Ta cũng chú ý đến đặc điểm của miệng và của thân khi ta dừng nói và khi ta lắng nghe.

Trong **Bài 19**, ta sẽ nói về quán sát các tiến trình tâm cần lưu ý khi nói chuyện. Quán sát thân và tâm tốt nhất nên thực hiện riêng biệt, vì vậy ta có được bức tranh rõ ràng về sự khác nhau giữa thân và tâm.

Trong bài học tiếp theo, chúng ta sẽ tiếp cận những tình huống thiền tập trong khuôn khổ **Bảy yếu tố thích hợp** ***(Satta Sappāyā)*** *và tôi cũng sẽ giải thích* ***Mười trở ngại*** **(Dasa Paḷibodhā)** những điều có thể là trở ngại cho sự tiến bộ của bạn, cũng như cách vô hiệu hóa chúng.

Bài giảng 6:
Bảy yếu tố thích hợp và mười trở ngại

Trong bài giảng vừa rồi, chúng ta đã khám phá hai cấp độ của chánh niệm, bốn khía cạnh của sự tỉnh giác, và cách quán sát thân trong các hoạt động hàng ngày.

Đừng đánh giá thấp môi trường hành thiền vì nó ảnh hưởng rất lớn đến tiến bộ của hành giả.

Trong bài giảng này, tôi muốn đề xuất một khuôn khổ có thể tạo ra môi trường vừa hỗ trợ bạn thiền tập tinh tấn vừa giúp bạn giữ một thái độ đúng đắn với mọi thứ diễn ra xung quanh.

Nhiều thiền viện bị hạn chế về cơ sở vật chất, và các thiền giả hiếm khi tìm được "môi trường hoàn hảo" để thực hành. Một thiền viện hoàn hảo không tồn tại.

Bản thân ta cũng không hoàn hảo, nên hãy nhận thức đầy đủ hơn về các đặc điểm của môi trường và mối liên hệ của ta với chúng trong suốt quá trình hành thiền.

Có hai khía cạnh của khuôn khổ này, mà tôi muốn chia sẻ với bạn. Thứ nhất gọi là "bảy yếu tố thích hợp" - một danh mục gồm những cân nhắc thiết thực và hữu ích về một môi trường tiềm năng cho những ai có ý định thiền tập trong thời gian dài.

Thứ hai là "**mười chướng ngại**", danh sách mười mối quan hệ với người, vật mà ta có thể nuôi dưỡng hoặc thậm chí là những khả năng của ai đó. Tất cả có thể vô tình trở thành trở ngại cho hành giả trừ khi họ loại trừ chúng bằng Chánh kiến..*

Nhưng trước hết, tôi cần lưu ý với các bạn về cái gọi là **khí chất**, cách một số thiền sư phân loại học trò của họ trong nhiều thế kỷ sau khi Đức Phật nhập diệt theo những phương thức chủ đạo liên quan đến cả nội tâm và ngoại cảnh.

Bảy yếu tố thích hợp được xác định ở một số mức độ dựa trên những hiểu biết về các khí chất này.

Vị thầy sẽ lựa chọn môi trường thiền thích hợp nhất (và thậm chí cả các phương pháp thiền) cho học trò của mình dựa trên những cá tính này.

Có sáu cá tính chủ yếu, thường được giải thích thông qua ba cặp đặc tính tích cực và tiêu cực:

Cặp đầu tiên là **tham và nhiệt tâm**.

Mặc dù những điều này thoạt nghe có vẻ không liên quan, nhưng khi xem xét kỹ hơn, ta có thể thấy rằng cả tham (theo nghĩa này là "ham thích khoái lạc giác quan" hơn là "trạng thái tham") và nhiệt tâm (ở đây nghĩa là chấp nhận sự hướng dẫn của vị thầy và tin rằng hướng dẫn có thể hữu ích) đều dựa trên sự dính mắc.

"**Tham** " là biểu hiện tiêu cực của sự dính mắc, và "**nhiệt tâm**" là biểu hiện tích cực. Người ta nói rằng các thiền sinh có quá nhiều sự nhiệt tâm cũng có xu hướng tham đắm những cảm giác dễ chịu.

Cặp thứ hai **sân hận và trí tuệ**. "Sân hận" trong ngữ cảnh này liên quan đến việc hay tìm kiếm lỗi sai, trong khi "trí tuệ" là khả năng phân biệt đúng sai . Chúng được ghép đôi với nhau vì quan điểm cho rằng nhiều người (nhưng không phải tất cả) có "khí chất sân hận" là những người có trí tuệ nhạy bén.

Cặp thứ ba là **si mê và mơ mộng**. Si mê là thiếu hiểu biết và thiếu chánh niệm, còn mơ mộng là sự bay bổng của trí tưởng tượng, và trốn tránh thực tế. Hai khí chất này đều không thể đánh giá một cách đầy đủ thực tại xung quanh hoặc thậm chí tiếp cận nó. . *

Cách Thanh tịnh đạo phân biệt ba cặp khí chất này rất giống với sự phân biệt của người Ayurveda Ấn Độ cổ đại về ba "năng lượng" - (1) vāta (gió), tương ứng với tham / nhiệt tâm (2) pitta (lửa) , tương ứng với sân hận / trí tuệ, và (3) kapha / semha (nước), tương ứng với si mê / mơ mộng.

Như tôi đã nói, “hệ thống khí chất” này quan trọng với ta đến mức giúp ta vững vàng trong Bảy yếu tố thích hợp, như bạn sẽ thấy.

Với hầu hết chúng ta, để hiểu được "hệ thống tánh khí" này ta phải suy nghĩ và nghiền ngẫm rất nhiều và cụ thể là ta sẽ khó nhận diện chính mình khi có khí chất này hay khí chất kia.

Sáu trạng thái tâm sinh khởi ở nhiều tình huống và với cường độ khác nhau trong tất cả chúng ta. Đôi khi ta cảm thấy vui vẻ và hành xử theo một hướng nhất định, rồi có thể lại buồn bã hoặc tuyệt vọng, và theo đó lại thay đổi hành xử của mình.

Tuy nhiên, nếu nghĩ rằng bạn có thể phản ánh rõ ràng một khí chất cụ thể trong sáu khí chất này, thì đó là lợi ích trực tiếp bạn có được từ hệ thống phân loại này.

Điều đầu tiên trong số Bảy yếu tố thích hợp là **địa điểm thiền** (I.). Hướng dẫn tuyệt vời của các thiền sư, Thanh Tịnh Đạo đề nghị rằng: những người có khí chất tham lam hoặc nhiệt tâm sẽ tiến bộ tốt nhất trong một nơi ở cũ kỹ, không thoải mái, và có thể có động vật len lỏi vào.

Môi trường thiếu sự thoải mái không cho người đó cơ hội để nuông chiều sự hưởng thụ dục lạc và do đó khiến hành giả cảm thấy cần hành thiền một cách hăng say hơn.

Ngược lại, những thiền giả có khí chất sân hận hoặc trí tuệ, được đề xuất một nơi ở mới, sang trọng, thoải mái ; với những khí chất này có thể họ sẽ không bận tâm nhiều đến việc tìm kiếm lỗi sai hay phán xét, đánh giá một nơi ở mới và thoải mái.

Thay vào đó, với thân tâm được mãn nguyện, họ hy vọng có thể dành thời gian của mình nhiều hơn cho việc thiền định tinh tấn.

Những người có tính khí si mê thì được hướng về những nơi tầm nhìn không khép kín, bốn phía thoáng đãng và không bị che khuất. Tính khí mơ mộng được đáp ứng tốt nhất trong môi trường kín như hang sâu có rừng che chắn. *

Mặc dù việc lựa chọn nơi ở cho những người có tính khí khác nhau có vẻ đủ hợp lý, nhưng ta không nên bị ám ảnh về điều đó, vì trong kinh điển, Đức Phật cũng đã mô tả khái quát các đặc điểm của một nơi hành thiền tốt.

Ví dụ, trong **Kinh Senāsana của Tăng Chi Bộ Kinh**, ta học được rằng một tỳ khưu khỏe mạnh, trung thực, năng động, trí tuệ và có lòng tin nơi Đức Phật, sẽ hành thiền tiến bộ nhất khi ở nơi (1) có một khoảng cách hợp lý xa khỏi ngôi làng vị ấy có thể đi khất thực, (2) an tịnh suốt ngày đêm, (3) không phải nơi cư trú của nhiều côn trùng quấy rầy hoặc động vật nguy hiểm, (4) được cung cấp đầy đủ y phục, thức ăn, nơi ở, và thuốc men và (5) gần nơi ở của các vị tỳ khưu thông thái, những vị có thể giải đáp thắc mắc và xóa tan nghi ngờ.

Ngoài ra, ở nơi khác, Đức Phật cũng khuyến nghị một số điều khác nên cần suy nghĩ về nơi ở của một người. Ví dụ, trong Kinh Khu rừng (***Vanapattha Sutta***) của Trung Bộ Kinh, Đức Phật gợi ý rằng một tỳ khưu không nên tiếp tục cư trú tại nơi mà vị ấy không tiến bộ trong hành thiền , bất kể nơi đó có đáp ứng năm điều kiện trên hay không. Mặt khác, vị ấy nên ở lại nơi giúp vị ấy tiến triển tốt trong hành thiền, lần nữa bất kể có đủ những điều kiện đó không. *

Nếu bạn lo lắng về việc tìm một trung tâm hoặc địa điểm thiền thích hợp để thực hành, tôi khuyên bạn nên ghé thăm một số nơi khác nhau trong một khoảng thời gian và xem sự thực hành của bạn phát triển ở mỗi nơi như thế nào. Liệu nơi đó có gây hại cho sức khỏe bạn hay không, liệu chỗ ở có đủ thức ăn, an toàn không, và liệu ở đó có một vị thầy có thể trả lời câu hỏi của bạn không, rồi hãy xem xét thử bạn có thể định tâm và thực hành trong chánh niệm ở đó tốt thế nào. Sau khi bạn đến nơi, tâm bạn có thể cần vài ngày, hoặc thậm chí vài tuần, để ổn định và trở nên thanh lọc khỏi những phiền não thô, vì vậy nếu bạn quyết định vội vàng,có thể đó là lựa chọn sai lầm. Hãy kiên nhẫn!

Điều thứ hai trong số Bảy yếu tố thích hợp là **nguồn cung cấp thực phẩm** (II.). Đối với các sa môn, đó là ngôi làng hoặc thị trấn nơi họ đến khất thực. Đoạn đường đến địa điểm đó, thái độ của người dân đối với sa môn, và loại thực phẩm, nhu yếu phẩm mà vị đó nhận được, tất cả đều đáng được xem xét. Nhưng hãy mở rộng ra cho bất kỳ ai hành thiền, không chỉ các sa môn. Tương tự như "Yếu tố thích hợp" đầu tiên - địa điểm thiền định - những người có tính khí tham lam và nhiệt tâm được khuyến

khích tìm những nguồn thực phẩm ở nơi ít thoải mái hơn. Những người có tính khí sân hận và trí tuệ sẽ tốt hơn trong môi trường thoải mái hơn, còn những người tánh si mê và mơ mộng được khuyên nên khất thực trong một môi trường đông đúc, bận rộn.

Điều thứ ba của Yếu tố thích hợp là (III.) **Chủ đề trò chuyện**. Đức Phật đề cập đến ba mươi hai chủ đề không thích hợp để thảo luận. Bạn có thể tìm thấy chúng trên màn hình, hãy tạm dừng video để xem kỹ chúng. Đại khái ta có thể phân loại chúng là: **nói về các loại người, địa điểm, đối tượng của khoái cảm dục lạc và các giả thuyết khoa học [syūdo]**. *

Tất nhiên, một vài trong số chủ đề này phải được bàn luận trong tình huống nhất định. Ví dụ, có thể bạn cần thảo luận về thức ăn nếu bạn đến một thiền viện ở nước ngoài, nơi bạn không quen với ẩm thực và có những lo ngại nhất định về sức khỏe. Hoặc nếu một cuộc công kích bạo loạn xảy ra gần thiền viện , bạn có thể cần thảo luận về cách giữ an toàn. Vì vậy, nó không hẳn là điều cấm khi thảo luận về "32 chủ đề" đó nhưng mà là một lời cảnh báo **hãy chọn chủ đề một cách cẩn thận, để lời nói của ta hợp thời, lợi ích và dễ chịu**.

Trong một số bài pháp của Đức Phật *xuyên suốt kinh điển*, Ngài đã mô tả mười chủ đề nói chuyện có lợi cho sự phát triển trí tuệ.

Hai đề tài đầu tiên - lời nói về (1) **thiểu dục** (ít ham muốn) và (2) **tri túc** (sự hài lòng) - liên quan chặt chẽ với nhau. Ví dụ, tâm trí con người thường nảy sinh rất nhiều ý tưởng về thứ cần mua hoặc cách cải thiện chỗ ở, nhưng nói chuyện này với những hành giả sẽ chỉ làm cản trở việc thực hành của họ.

Tâm không quen với trạng thái bình yên, tĩnh lặng sẽ cố gắng thoát ra và quay trở lại với những thói quen trước đó. Sẽ rất lợi lạc nếu có một vị thầy giỏi cởi mở thảo luận về những gì thực sự cần thiết và gợi ý cách bạn có thể hài lòng với gì đang cón; điều này có thể giúp bạn vượt qua hành động trốn tránh của tâm và tiếp tục thực hành một cách an yên.

Hai điều tiếp theo là cặp (3) **Độc cư** (4) **Không liên hệ với người khác giới**. Những điều này lại có liên quan chặt chẽ với nhau. Mục đích không chỉ đơn thuần là tách biệt xã hội hoàn toàn và luôn ở một mình.. *

Nó thiên về những điều kiện cho phép một người phát triển trí tuệ. Trí tuệ mà ta có được sau đó có thể được đưa vào thực hành và chia sẻ với những người khác khi hành giả quay lại và đối diện với xã hội. Thảo luận về những chủ đề này có thể khuyến khích hành giả trân trọng những điều kiện sống độc cư phù hợp và tiếp tục nỗ lực cao quý của mình.

Bốn điều tiếp theo đề cập đến sự phát triển dần dần của một người trên Thánh đạo.

(5) **Tinh tấn**, thường tăng trưởng từ đức tin và thái độ đúng đắn, hỗ trợ cho (6) **giới hạnh**, (7) **định tâm**, và nhờ đó đạt được (8) **trí tuệ.**

Hai chủ đề cuối cùng của (9) **sự giải thoát** và (10) **kinh nghiệm về nó**, có liên quan đến các mục tiêu cuối cùng của Thánh đạo, sự thanh lọc khỏi mọi phiền não trong tâm, và sự hiểu biết đầy đủ về thực tại của thân và tâm. Nói về những chủ đề này có thể truyền cảm hứng cho những người khác chú tâm liên tục vào việc phát triển trí tuệ của họ

Bây giờ trở lại Bảy yếu tố thích hợp. Thứ tư trong danh sách là (IV.) **một người hay nhiều người** mà ta thân cận. Điều này rõ ràng là liên quan đến vị thầy và những người bạn hữu trên Thánh đạo.

Từ Kinh Vijjā của Tăng Chi Bộ Kinh, ta học được rằng một người thầy tốt là người trung thành với lời dạy nguyên gốc, có giới hạnh, uyên bác và có kinh nghiệm trong việc giải đáp. Đức Phật cũng gợi ý rằng vị thầy truyền cảm hứng nhất đã đạt được mức độ Giác ngộ cao nhất.

Nhưng những vị thầy như vậy rất hiếm, và có lẽ bạn nên gắn bó với một người thầy tận tụy và có năng lực mà bạn có thể tiếp cận được, thay vì tìm kiếm một vị thầy hoàn hảo trong nhiều thập kỷ mà có thể bạn không bao giờ tìm thấy.

Nếu vị thầy hoặc bạn hữu làm phiền bạn trong quá trình thực tập, kéo bạn vào những cuộc nói chuyện vô bổ hoặc làm mất quá nhiều thời gian của bạn, bạn nên đi chỗ khác.

Điều thứ năm trong Bảy yếu tố thích hợp là (V.) **thực phẩm**. Như tôi đã đề cập trước đó, thực phẩm là một trong những chủ đề không được khuyến khích thảo luận; tuy nhiên, có thể rất lợi lạc nếu ta nói về nó trong khuôn khổ liên quan đến thực hành thay vì nói về thế giới dục lạc của hương vị,. Kinh sách cổ cho rằng một số người thích ăn ngọt, mặn, v.v., và việc tuân theo sở thích của họ sẽ hỗ trợ cho việc hành thiền của họ. Thực tế, ngay cả ngày nay vẫn có những người có thể ăn những gì họ thích một cách lành mạnh.

Một câu chuyện thú vị đáng được chia sẻ ở đây là câu chuyện kinh Pháp Cú về Mātika Mātā. Cô đã mời các vị sư đến nhận sự hộ độ của cô trong ba tháng an cư kiết hạ mùa mưa. Các vị sư đã giải thích cho cô cách hành thiền, và làm theo chỉ dẫn đó, cô ấy đã sớm chứng ngộ, và cũng có được năng lực tha tâm thông.

Nhờ tha tâm thông, cô biết được những loại thực phẩm nào phù hợp nhất với các vị sư để cúng dường cho phù hợp.

Vào cuối mùa mưa, tất cả các vị sư đã đạt được mục tiêu tối hậu trong nỗ lực tu tập - tất nhiên không phải trực tiếp vì những gì họ ăn, mà vì nhu cầu thực phẩm của họ được đáp ứng một cách thích hợp giúp họ có thể hành thiền với ít chướng ngại hơn.

Chọn những gì mình thích ăn và chọn những thức ăn thích hợp có thể không giống nhau. Nếu bạn không chắc chắn rằng những gì bạn thích ăn nhất như một khoái lạc cũng là tốt cho cơ thể và sức khỏe thì bạn có thể tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc những người hiểu biết mà bạn tin tưởng.

Nếu bạn có xu hướng ăn chay hoặc có bất kỳ nhu cầu ăn kiêng cụ thể nào, thì hãy ăn sao cho phù hợp. Ở hầu hết các trung tâm thiền, nếu bạn giải thích rằng nhu cầu ăn kiêng cụ thể của bạn là vì lý do sức khỏe, yêu cầu của bạn thường sẽ được hỗ trợ. *

Đối với những thiền sinh tương lai muốn đi du lịch nước ngoài để thiền - giả sử, đến một quốc gia theo Phật giáo Nguyên Thủy ở Đông Nam Á - sẽ rất hữu ích nếu đọc về ẩm thực, cũng như các khuyến nghị từ các thiền sinh nước ngoài khác đã từng ở đó.

Ví dụ, bạn có thể gặp phải thức ăn nhiều dầu mỡ với nhiều muối và bột ngọt mà bạn không quen. Hoặc nếu không, nó có thể khá cay, hay thiếu những gì bạn coi là chế độ ăn cân bằng.

Chủ động về điều này trước khi đi du lịch rất hữu ích, vì vậy bạn biết những gì có thể đối mặt và lên kế hoạch giúp bạn đề phòng các vấn đề sức khỏe liên quan đến thực phẩm mà vài thiền sinh nước ngoài gặp phải trên khắp thế giới.

Ví dụ, thật hiệu quả với một số thiền sinh khi đổ nước nóng vào món ăn chứa quá nhiều dầu, muối hoặc cả hai. Dầu và muối tan vào nước, và bạn có thể đổ chất lỏng ra một nồi khác và dùng thức ăn ít mặn hoặc ít dầu mỡ hơn.

Trong mọi trường hợp, bạn luôn có thể đến gặp vị thầy của mình để nhờ họ giúp đỡ nếu bạn gặp bất kỳ khó khăn nào trong vấn đề này.

Bất kể bạn đang thiền ở đâu, điều không bao giờ được khuyến khích là dành thời gian để phàn nàn về đồ ăn.

Điều đó sẽ không giúp ích cho ai, ít nhất là bản thân bạn, và chỉ có tác hại phá hủy bất kỳ sự bình an trong tâm nào mà bạn đã có, hoặc có thể đã có được.

Điều thứ sáu trong Bảy yếu tố thích hợp là (VI.) **khí hậu**.

Khí hậu không quen thuộc rất dễ trở thành chướng ngại cho việc hành thiền của ta. Đặc biệt nếu sang nước ngoài để thiền, bạn có thể sẽ ở một nơi nóng và ẩm ướt hơn nhiều so với những nơi bạn quen thuộc, và không phải tất cả các thiền viện đều có quạt hoặc máy lạnh, đặc biệt là những địa điểm ở nông thôn.

Về thực phẩm, lời khuyên tốt nhất là bạn nên chủ động về vấn đề này và tìm hiểu càng nhiều càng tốt trước chuyến đi. Điều này cũng liên quan đến trang phục, vì

mặc dù cần phải ăn mặc phù hợp với khí hậu, nhưng bạn cũng nên tôn trọng phong tục và truyền thống của địa phương.

Một số thiền sinh cho rằng nên kiên trì vượt qua sự khó chịu hơn là sử dụng máy lạnh, quạt, hoặc thậm chí màn chống muỗi khi những thứ này có sẵn.

Nhưng nếu bị bệnh hoặc yếu đi vì chủ nghĩa anh hùng của mình, thì họ đạt được điều gì chứ? Tôi sẽ đề nghị thử cách ngược lại. Cơ sở vật chất ở đó mang lại sự thoải mái cho hành giả, để họ có thể khỏe mạnh, hạnh phúc và tràn đầy năng lượng cho nỗ lực cao cả của mình.

Yếu tố cuối cùng là (VII.) **Tư thế hành thiền**. Nó đề cập đến tư thế cho phép người ta hành thiền trong thời gian dài hơn, và với ít chướng ngại hơn.

Ta đã xem xét một loạt các tư thế trong **Bài giảng 04**. Mặc dù hầu hết những thiền sinh thích thiền ngồi, thiền đi hoặc cả hai, có một số thiền sinh vẫn thích đứng hoặc nằm, và họ cũng đang tiến bộ trên con đường Đạo.

Đôi khi, sự lựa chọn tư thế của một người có thể bị hạn chế, chẳng hạn như đối với một người bắt buộc phải ở trên giường vì lý do sức khỏe. Mỗi thiền sinh cần phải xem xét cẩn thận tình trạng cơ thể và năng lượng của mình trong việc lựa chọn tư thế thiền.

Quyết định của bạn về tư thế thiền tốt nhất nên được thực hiện bằng tính thực tế và sự thành thật về khuynh hướng sức khỏe và cơ thể của bạn. *

Bây giờ tôi muốn chia sẻ điều được gọi là **Mười Trở Ngại**

Giống như bảy yếu tố thích hợp, đây không chỉ đơn giản là một danh sách các vấn đề cần loại bỏ hoặc tránh xa hoàn toàn.

Thay vào đó, ta nên cẩn thận quan sát cách chúng ảnh hưởng đến việc hành thiền và cân bằng thái độ của ta đối với chúng. #

Đầu tiên trong số này là (1) **trú xứ**. Ngay cả khi một hành giả đã chọn một chỗ ở theo tính khí của mình, thì vẫn có nguy cơ bị dính mắc vào các tiện nghi hoặc thậm chí kiến trúc ở đó.

Theo Kinh Atinivāsa của Tăng Chi Bộ , cư trú quá lâu ở một nơi có thể dẫn đến việc sở hữu quá nhiều thứ, quá nhiều thuốc men, đảm nhận quá nhiều nhiệm vụ, có nhiều mối quan hệ không phù hợp với nhiều người và cảm giác được ở nơi đó trở nên quan trọng.

Tôi khuyến nghị rằng hành giả nên ở lại một nơi nào đó với sự hiểu biết rằng mình có thể rời đi bất cứ lúc nào, và không cần lo lắng, dựa trên phương thức hành thiền họ đang theo đuổi.

Thanh Tinh Đạo có câu chuyện kể về một vị sư tên là Thūpārāma đang ở thiền viện thuộc làng quê nổi tiếng ở Sri Lanka. Vị ấy hài lòng khi ở đó, mặc dù không nhận được sự ủng hộ nhiều từ dân làng, có lẽ vì đó là nơi có một số Xá lợi của bốn vị Phật trước đó được tôn thờ.

Một người bạn đồng tu của ông một lần đến thăm ông từ một tu viện trong rừng và đã rất buồn phiền khi chứng kiến cuộc sống bất hạnh của bạn mình.

Vì vậy, ông đã mời vị sư trong làng đó đến tu viện trong rừng của mình, nơi các vị sư được hộ độ rất nhiều.

Lúc đầu, vị sư trong làng đồng ý, nhưng ông cũng nhận thấy người bạn khá giả hơn của mình dễ dàng dính mắc ngay cả với những lễ vật ít ỏi mà dân làng cúng dường, điều này khiến ông nghi ngờ sự khôn ngoan của việc đi tu trong rừng.

Vị sư trong rừng trở nên xấu hổ trước những chấp trước của mình khi đối mặt với sự giản dị của vị sư làng và đề nghị rằng có lẽ tốt hơn hết là người bạn mình nên ở lại nơi anh ta đang ở.

Trở ngại thứ hai có thể là (2) **gia đình**.

Trong **Bài giảng 02**, tôi đã đề cập rằng kính trọng cha mẹ là rất quan trọng và đó là một phần của Chánh Kiến.

Ở đây, vấn đề này liên quan đến trách nhiệm gia đình. Nếu các thiền giả chọn một địa điểm thiền chủ yếu để đáp ứng theo mong muốn của gia đình họ hoặc để duy trì mối liên hệ với gia đình, thì điều này rõ ràng sẽ tạo ra những trở ngại cho họ trong thiền tập.. *

Có một câu chuyện liên quan đến điểm này mô tả một vị sư đã rời bỏ gia đình của mình trong một thời gian dài. Cuối cùng, sư thầy của ông đề nghị ông trở về nhà. Khi đến nơi, gia đình thậm chí không nhận ra ông, và mặc dù người thân của ông đã chăm sóc ông như một vị sư trong ba tháng, ông đã không đề cập đến mối quan hệ của ông với họ, và gia đình vẫn chưa nhận ra cho đến khi ông rời đi.

Câu chuyện này minh họa cách vị ấy thay thế sự dính mắc với người thân của mình bằng một thái độ bình thản, cân bằng, và từ bi đối với tất cả chúng sinh. Có thể nó sẽ là nguồn cảm hứng cho bạn vào một ngày nào đó.

Trở ngại thứ ba là (3) **lợi dưỡng**; theo nghĩa được sử dụng ở đây, nó là một vấn đề liên quan nhiều nhất đến người xuất gia. Bởi vì các vị sư phụ thuộc vào sự cúng dường của cư sĩ, nếu họ cư trú ở một nơi biệt lập, có thể có quá ít người, và do đó có quá ít cúng dường để giúp họ duy trì cuộc sống.

Điều nguy hiểm ở đây là thay vào đó, họ chọn một nơi cư trú ở một khu vực đông dân cư hơn, nơi có nhiều cúng dường, và trở nên dính mắc với cảm giác an toàn đó đến mức họ đi theo người ta đến nhiều tu viện và làng mạc khác nhau bất cứ khi nào được mời mà chủ yếu là để tích lũy thêm.

Trong trường hợp đó, vị sư nên nhận ra những dính mắc đã hình thành trong tâm, và rời khỏi nơi đó để định cư trong một nơi mà người dân địa phương có thể giúp mình duy trì sự sống ở mức vừa đủ, và do đó hành thiền nghiêm túc hơn.

Trở ngại tiếp theo là (4) **lớp học**, theo nghĩa này có nghĩa là các học trò của vị thầy dù đó là cư sĩ hay người xuất gia. Mặc dù các vị sư có nghĩa vụ giảng dạy Giáo pháp cho cư sĩ, nhưng có thể lui về ở ẩn trong vài tháng hoặc thậm chí nhiều năm với ý định là sẽ chia sẻ Giáo pháp đã thực chứng của họ sau này.

Ông tổ của các khóa tu thiền ở Miến Điện, **Ledi Sayadaw**, đề nghị rằng không nên có sự giảng dạy nào diễn ra trong một khóa tu thiền chuyên sâu.

Ngược lại, một số người học hỏi được nhiều điều từ việc chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm của họ, và trong các kinh sách cổ, ta tìm thấy một số trường hợp - ngay trong việc đàm luận giáo pháp và hành thiền - các vị sư đã chứng ngộ.

Rõ ràng, nếu số lượng học viên của một thiền sư quá lớn và nhiệm vụ giảng dạy quá tốn thời gian, có thể họ cần phải tạm nghỉ để dành thời gian tự thiền tập chuyên sâu

Có một câu chuyện liên quan trong Kinh Pháp Cú về một vị sư đã ghi nhớ tất cả những lời dạy của Đức Phật và đã giúp hàng trăm vị sư đạt được tầng Giác ngộ cao nhất.

Tuy nhiên, ông đã được Đức Phật gọi là "trống rỗng", bởi vì ông thậm chí còn không vươn lên ngang hàng với các học trò trong sự thực hành của chính mình.

Cảm thấy xấu hổ, người thầy vĩ đại đó đã từ bỏ việc giảng dạy của mình để lui về
ẩn dật trong rừng, và chỉ ngay sau đó đã thành tựu mục tiêu tối hậu.

Trở ngại tiếp theo, gọi là (5) **tòa nhà**, ở đây không chỉ mang nghĩa cấu trúc trú xứ của một người, nó liên quan đến toàn bộ môi trường tu viện.

Khi cư sĩ đến thăm một tu viện, họ hộ độ tài chính hoặc nguồn lực vật chất để xây dựng một nơi ở mới hoặc các tiện nghi cho tu viện, vì lợi ích của cư dân, những người hộ độ và khách tham quan .

Tham gia vào các dự án như vậy được coi là một việc phước đức và những lợi ích có thể mang lại là rất lớn.

Các cơ sở vật chất tiện nghi hơn và mới hơn rõ ràng là có lợi cho người hộ độ và khách tham quan; và đối với các nhà sư, những du khách ít căng thẳng sẽ có nhiều thời gian hơn cho việc giảng dạy và hỗ trợ Giáo pháp, cung cấp những nơi yên tĩnh hơn để nghỉ ngơi và thực hành, v.v. *

Có những dự án khác mà những người xuất gia và những cư sĩ tận tâm cũng có thể thực hiện, chẳng hạn như viết sách, các khóa học hướng dẫn thiền và nghiên cứu kinh điển, cung cấp hỗ trợ nhân đạo cho trẻ em, người bệnh hoặc người già, và thậm chí tạo ra một môi trường an toàn cho động vật.

Tất cả đều là những nỗ lực đáng khen ngợi và xứng đáng nhất. Tuy nhiên, giống như các vấn đề của trở ngại ở trên – lớp học - nếu ngay cả những việc làm cao quý này cũng trở nên quá tốn thời gian, hành giả có thể chọn (tạm thời) rút lui khỏi chúng để dành thời gian thiền tập cho riêng mình.

Sau đó, tâm trí có thể phát triển trí tuệ sâu sắc hơn, cải thiện khả năng giữ sự bình thản & yêu thương, và đối trị tốt hơn với sự sân hận, căng thẳng và những cảm xúc tiêu cực khác có thể nảy sinh khi tham gia vào những công việc khác. #

Điểm thứ sáu là (6) **đi lại**. Từ hai **kinh Dīghacārika** của Tăng Chi Bộ, chúng ta học được rằng việc lang thang quá lâu có thể là một trở ngại cho việc học hỏi giáo pháp của Đức Phật, trở ngại việc đạt được thành tựu trong hành thiền, sự kết giao với thiện bạn hữu và khả năng duy trì sức khỏe.

Ngược lại, thực hiện một chuyến hành trình trong một khoảng thời gian hợp lý và với khoảng cách hợp lý có thể mang lại điều trái ngược - hỗ trợ trong việc học hỏi giáo pháp của Đức Phật, thành tựu trong hành thiền, kết bạn tốt và sống khỏe mạnh hơn.

Trên thực tế, Đức Phật, được cho là đã đi rất nhiều nơi, nhưng Ngài sẽ ở lại vài tháng ở những nơi khác nhau để giảng Pháp cho người dân địa phương và đem đến

nguồn
cảm hứng.

Theo tinh thần Trung đạo, việc đi lại quá nhiều hay ở lại một nơi quá lâu đều không có lợi cho sự tiến bộ của ta, và mỗi người nên tự quyết định điều gì là tốt nhất trong vấn đề này, phù hợp với sự thực hành của mình.

Trở ngại thứ bảy là (7) **thân quyến, và bạn đồng hành trên Đạo lộ**; ở đây có nghĩa là bệnh hoạn, cụ thể là bệnh của thiền sư , bạn đồng hành, học trò và người thân của một người.

Người ta đề nghị rằng nếu họ bị bệnh, chúng ta nên chữa trị cho họ với thuốc men, sự săn sóc để họ khỏe lại càng sớm càng tốt. Bệnh của người thân và bạn đồng hành của ta có thể khiến tâm trí ta lo lắng và bồn chồn, làm xáo trộn việc thiền tập của ta.

Vì vậy, điều trị cho họ là giải pháp cho nỗi lo và do đó cho trở ngại bệnh tật của họ. Nghĩa vụ chăm sóc một ai đó có thể được hiểu là cơ hội để suy nghiệm về thực tại thân tâm của chính mình, về tình trạng của người kia. Thiền tâm từ, Quán sự chết và quán sát 32 thể trược có thể tiến bộ nhờ chăm sóc bệnh nhân.

Điều tiếp theo là (8) **sự đau khổ**, tương tự như điều trước đó, nhưng ở đây đề cập đến sức khỏe của chính mình. Rất nhiều hành giả không nhận thức được tầm quan trọng của sức khỏe đối với sự thiền tập của họ.

Tuy nhiên, sức khỏe kém có thể là một trở ngại đáng kể cho việc thực hành của ta, và Đức Phật đã nói rõ rằng ta nên cố gắng giữ gìn sức khỏe của mình, và tránh ốm đau và thương tật khi có thể.

Và nếu chúng ta bị ốm hoặc bị thương, chúng ta có thể trân quý lời khuyên của Đức Phật trong **Kinh Gilāna của Tăng Chi Bộ** - ngay cả khi chúng ta đang được điều trị, hãy tận dụng hoàn cảnh hiện tại của ta như một cơ hội để **thiền quán về sự không hấp dẫn của cơ thể, về thực tại của thực phẩm được thọ dụng, về sự bất toại**

nguyện của toàn bộ thế giới, về sự vô thường của các pháp hữu vi, và về nhận thức về cái chết.

Trở ngại thứ chín là (9) **sách**, ở đây có nghĩa là sự ghi nhớ đặc biệt những kinh điển Phật giáo quan trọng. Việc học thuộc kinh điển được coi là rất quan trọng để hiểu được lời nghĩa trong đó, và các tăng ni tận tụy với việc này sẽ giúp ích rất nhiều cho tất cả các thiền giả trong việc bảo tồn các lời dạy và ý nghĩa nguyên gốc.

Các vị sư vĩ đại xưa và nay, những người tự hạ mình để ghi nhớ hàng ngàn trang kinh đã luôn chủ trương ủng hộ giá trị vĩ đại của việc làm đó. Một số học giả trân quý hơn những kinh văn nhất định nếu họ ghi nhớ chúng, vì làm như vậy, họ sẽ nắm bắt được các mối liên hệ và tìm thấy các chi tiết mà nếu không nhớ thì có thể tuột mất chúng. *

Mặt khác, **quá trình ghi nhớ đòi hỏi một lượng lớn thời gian, sự kiên trì và lên**
kế hoạch. Thật không dễ dàng để thiền trong những hoàn cảnh đó. Cẩm nang hướng dẫn thiền tuyệt vời, Thanh tịnh đạo, khuyến nghị rằng người ta không nên dính mắc vào
thành tựu trong việc ghi nhớ thậm chí dù là nhiều kinh điển và các bài kinh khác.

Nếu không, một người có thể tự phụ rằng họ biết nhiều hơn những người khác, hoặc thậm chí hơn cả thầy của họ. Nếu tính tự phụ đó xuất hiện, nó cần được xác định, phân tích và chánh niệm quán sát mà không dính mắc cho đến khi nó biến mất.

Cuối cùng là trở ngại của (10) **thần thông**. Còn được gọi là siêu năng lực, năng lực tâm linh và sức mạnh tâm linh, những khả năng này thường được Đức Phật thảo luận ngay cả trong các tầng kinh điển cổ nhất của Phật giáo.

Chỉ trong một trong vô số đoạn văn như vậy, Đức Phật nói: **"Tùy theo mong muốn, này các Tỷ-kheo, Ta chứng đạt các loại thần thông. Một thân hiện ra nhiều thân, nhiều thân hiện ra một thân; hiện hình, biến hình, đi ngang qua vách, qua tường, qua núi như đi ngang hư không; độn thổ, trồi lên, đi ngang qua đất liền**

như ở trong nước, đi trên nước không chìm như trên đất liền; ngồi kiết-già đi trên hư không như con chim; với bàn tay, chạm và rờ mặt trăng và mặt trời”

Mặc dù các phép thần thông thường được đề cập trong khắp kinh điển, bao gồm các hướng hướng dẫn chính xác về cách đạt được chúng, chúng không cần thiết để đạt được

trí tuệ sâu sắc; và một số vị sư đã đạt được mục tiêu tối hậu của Thánh đạo, chẳng hạn như Đại đức Susīma mà chẳng sở hữu một phép thần thông nào.

Mặt khác, nhân vật phản diện chính trong kinh Phật, Devadatta, sở hữu thần thông, nhưng vì những hành động xấu xa mà những phép đó đã không đem lại lợi ích gì khi hắn chết, tái sanh vào cảnh giới thấp kém.

Khao khát đạt được thần thông được xem là một cấp độ thấp hơn so với tạo ra những nỗ lực thực sự trong giải thoát bản thân khỏi những phiền não.

Sự dính mắc vào các tầng định và **sự tự phụ** nảy sinh từ việc đạt được những thần thông là bất lợi cho Thánh đạo.

Do đó, người ta khuyến nghị phát triển các tầng định chỉ vì mục đích thanh lọc tâm trí; những thần thông hiệp thế có thể là sản phẩm phụ tự nhiên từ những thành tựu đắc định cao, nhưng không bao giờ nên cho nó là trọng tâm của ta.

Trong bài giảng tiếp theo, chúng ta sẽ đào sâu về **Năm Triền cái-** những trở ngại nguy hiểm trên con đường thiền tập - và nhiều cách khác nhau để đối trị với chúng.

Bài giảng 7:
Quán sát 5 Triền Cái & Cách Đối Trị

Phần 1: Bản chất của Các Triền Cái & Triền Cái Tham Dục

Tôi đã nhắc tới Năm Triền Cái nhiều lần trong các bài học trước đó; trong bài giảng này, ta sẽ khảo sát sâu hơn tính chất của chúng và tìm hiểu những cách khác nhau để đối trị chúng.

Chúng được gọi thẳng tên là **Năm Triền Cái** (chướng ngại) (***Pañca Nīvaraṇa)*** bởi vì chúng cản trở tiến bộ hành thiền của ta.

Trước khi tiếp tục, tôi muốn định nghĩa thêm về "triền cái" trong ngữ cảnh chúng được dùng ở đây. Cái mà Đức Phật mô tả như "triền cái" không phải là các phiền não vi tế của tâm vốn dĩ luôn đồng hành cùng những ai chưa giác ngộ trong suốt kiếp sống của họ.

"Triền cái" hàm ý rằng vào một thời điểm nào đó có một phiền não mạnh mẽ khởi lên trong tâm và tạm thời che lấp tâm trí ta, làm tạm ngừng tiến trình hành thiền cho đến khi hành giả có thể vượt qua nó. Sự dính mắc với ngã mạn, tà kiến, tham ái, sân và các phiền não vi tế khác tiếp tục tồn tại trong dòng tương tục của tâm thức cho tới khi chứng đắc Đạo-Quả.Mặc dù triền cái có thể tạm thời làm chậm tiến trình hành thiền, nhưng chúng hiếm khi làm ngưng được tiến trình đó - nếu chúng thành công, ta không thể hành thiền được nữa. Khi hành thiền, những phiền não loại vi tế sẽ tự nhiên giảm đi về cả tần suất và cường độ, từng chút từng chút một.

Việc sinh khởi các triền cái là một hoạt động tự nhiên của tâm, bởi vì khi thiếu sự hiểu biết về **vô ngã** (anattā), tâm ta luôn tìm kiếm một nơi để sinh khởi và tồn tại. **Nó cố tìm kiếm một thứ gì đó thường hằng, thỏa mãn vô điều kiện, và đáng tin cậy**.

Từ khi sinh ra, ta tin rằng mẹ ta là thường hằng, thỏa mãn và đáng tin cậy. Từ từ ta nhận ra rằng mẹ không sở hữu các đặc tính trên, từ đó ta đi tìm các đặc tính này bên trong

chính mình. Và điều trên cũng không khả thi, do vậy ta tìm cầu từ những vật chất bên ngoài như tiền bạc, xe hơi, nhà cửa, đồ đạc, bảo hiểm, danh tiếng, những sáng chế, giải thưởng hay sự công nhận.

Ta tìm nơi nương tựa ở người khác, như một người quan trọng, con cái, bạn bè, học trò hay một khán giả hâm mộ. Tuy nhiên, mối liên hệ giữa chúng ta với một người hoặc một đối tượng khác không thể thỏa mãn những gì ta kiếm tìm, vì bản chất của chúng là vô thường.

Mỗi khi nghĩ rằng cuối cùng ta đã đạt được sự thường hằng, ta dần dần nhận ra đó chỉ là ảo tưởng - ta sẽ phải trải qua sự khiếm khuyết cơ bản của chúng, hoặc vào thời điểm già, bệnh, và chết - ta sẽ phải từ bỏ chúng. Công cuộc tìm kiếm những hiện tượng thường hằng, thỏa mãn và đáng tin cậy là vô tận, và từ đó trở thành nguồn gốc của sự đau khổ vô hạn.

Hành thiền giúp ta hiểu được bản chất của thân và tâm này, ở đó không có gì thường hằng,thỏa mãn, hay đáng tin cậy. Hành trình tìm kiếm sự thật này là một công việc phức tạp cần rất nhiều thời gian, năng lượng và sự kiên trì. Chỉ đến khi ta hành thiền và tìm kiếm sự thật, còn tất cả những gì ta từng làm đều chỉ là tìm cách níu giữ, bám víu những thứ mà cuối cùng cũng không thể lấp đầy thỏa mãn của ta.

Thói quen của tâm là dính mắc vào các trạng thái tâm, là căn bản của tất cả sự
"nắm bắt" hoặc "chối bỏ", vì thế tốt hơn ta chỉ nên quán sát và buông bỏ.

"Để chúng đi" nghĩa là cho ta quyền để những trạng thái tâm sinh khởi, biến đổi và diệt đi mà không cố gắng bám víu điều ưa thích hay khước từ điều chán ghét.

Trí tuệ căn bản của việc thực hành này là: **tất cả những trạng thái tâm thích hay không thích thực chất là giống nhau- tất cả chúng vô thường, không thỏa mãn, và không đáng tin cậy.**

Tuy nhiên khi những trạng thái níu kéo ta hay đây lùi ta khởi lên trong tâm một cách mạnh mẽ, ta cần có một cách đối trị thích hợp. Trong bài giảng này, tôi sẽ giải thích các cách đối trị thích hợp cùng với thời điểm và cách thức áp dụng chúng.

Khi hành thiền, ta sẽ dần hiểu rằng **chỉ khi nào từ bỏ khái niệm về "tự ngã" thì mới có thể thoát khỏi tham ái - và từ đó thoát khỏi các nhiễm ô nơi tâm.**

Tâm nhiễm ô là biểu hiện của **Năm Triền Cái: tham dục, sân hận - ác ý, hôn trầm dã dượi, phóng dật trạo cử và hoài nghi.**

Ta có thể nghĩ rằng chúng sinh khởi trong tâm để nhắc nhở ta về các cuộc tìm kiếm bất thành trước đây về điều *thường hằng và toại nguyện.*

Tâm chưa được huân tập cũng như một con bò hoang và hành thiền cũng giống như việc buộc con bò vào cột bằng một sợi dây chắc chắn. Ta không cần phải đánh hay la hét để nó hết nhảy dựng lên và thở phì phò. Nó sẽ tự nhiên bình tĩnh lại sau một lúc. Cũng vậy, ta quán tâm khi nó nhảy từ đối tượng này sang đối tượng khác và để tâm lắng xuống một cách bình yên khi ta thiền tọa hoặc thiền hành .

Trong trường hợp mơ mộng hoặc mắc kẹt trong một ý nghĩ duy nhất trong thời gian dài, bạn có thể cố gắng quán sát các tiến trình suy nghĩ như một người học hỏi.

Bạn có thể quyết định nhớ ý nghĩ ngay khi nó sanh lên trong tâm, lặp lại những từ ngữ mà tâm cung cấp, cả mới và cũ, như thể đang học thuộc một bài thơ.

Bằng cách này, tâm ngưng tiếp tục thêu dệt hay thêm thắt vào câu chuyện và làm nó mất dần sức mạnh.Lời khuyên này đã giúp ích cho một học trò của tôi, vì vậy bạn có thể thử để xem liệu có hữu ích cho bạn không.

Ẩn dụ về hố phân có thể minh hoạt tiến trình vượt qua sự dính mắc. Hãy tưởng tượng bạn sinh sống ở một ngôi làng nghèo ở nông thôn và có một nhà xí nhỏ ở sân sau, chỉ có một hố đựng phân và nước tiểu.

Giả sử một người bạn đáng tin của bạn tiết lộ rằng có một rương kho báu được giấu dưới đống chất thải. Bạn sẽ tự mình đi xuống hố phân và bắt đầu đào lên. Dần dần hố sẽ

trống rỗng và bạn sẽ tìm được rương kho báu bên dưới. Chắc chắn bạn sẽ chẳng hề dính mắc gì với phân bạn đang xúc ra.

Tương tự, khi hành thiền, ta rơi vào hố sâu của phiền não tâm; và không như rương kho báu, ta thậm chí chẳng cần tốn bất kỳ nỗ lực để đào.

Từng chút một phiền não sanh lên, ta để chúng diệt đi mà không dính mắc.

Dính mắc là căn bản của những trạng thái tâm bất thiện và không mong muốn.

Nếu ta từ bỏ dính mắc, ta sẽ nhổ tận gốc nguyên nhân, vì thế những trạng thái tâm đó sẽ không còn nữa.

Ngược lại, sự vắng mặt của chấp thủ là **cơ sở cho những trạng thái tâm thiện, tâm khéo tu.** Chúng sẽ tự sinh khởi và phát triển để tôi luyện ta tính buông xả.

Tôi nhớ khi tôi còn là sa-di ở Sri Lanka, tôi đã thấy một con bọ cố trèo lên thành trơn của chậu rửa mặt. Dường như thật vô vọng khi nó cố lảo đảo với đôi chân nhỏ bé của mình nhưng chẳng tiến triển gì. Tôi nhẹ nhàng cầm con bọ trên tay và lắc cổ tay để nó bay đi. Tuy nhiên, nó lại bám vào tay tôi. Tôi lắc tay mạnh hơn nữa nhưng chỉ khiến con bọ càng bám chặt hơn. Tôi phải đặt tay xuống đất và kiên nhẫn đợi cho đến khi nó đi xuống.

Tương tự, khi hành thiền, phiền não sanh khởi trong tâm và ta có khuynh hướng nắm giữ chúng để cố làm chúng biến mất. Nhưng chúng ta càng làm vậy, chúng càng bám chặt và quấy rầy ta. Nhưng ngay khi cho phép tất cả phiền não bình yên sinh khởi mà không nắm bắt chúng, thì chúng sẽ biến mất vì không còn sự dính mắc. Thời gian cần để một trạng thái tâm không mong muốn diệt đi tỉ lệ thuận với khả năng chấp nhận và xả ly nó.

Ta có hai lựa chọn để đối trị các Triền Cái_ hoặc có thể để chúng sanh lên và diệt đi hoặc có thể vận dụng điều mà Kinh điển Phật giáo cổ đại gọi là "như lý tác ý" *(yoniso manasikāro).*

Theo phần ***Quán Năm Triền Cái của Kinh Niệm Xứ (****Satipaṭṭhāna sutta****),*** ta chánh niệm với các triền cái như một cách thực tập quán pháp.

Chánh niệm với các triền cái là một trong 22 kỹ thuật thiền minh sát, ***vipassanā,*** được đề cập trong **Kinh Niệm Xứ.**

Trong phương pháp quán năm triền cái, **ta nhận biết sự hiện diện, sự vắng mặt của chúng trong tâm (đặc biệt khi chúng chỉ vừa diệt đi), sanh lên, diệt đi thông qua như lý tác ý, và cuối cùng không còn sanh khởi nữa khi tâm hoàn toàn thoát khỏi chúng khi thành tựu giác ngộ.**

Có 30 gợi ý trong phương pháp này, 6 gợi ý cho mỗi triền cái. Vì vậy, hãy phân tích từng triền cái và những gì ta có thể làm với chúng.

Triền cái đầu tiên là (1) **Tham Dục (*Kāmacchanda).*** Trong khuôn khổ của Năm Triền cái, tham dục chính là dục vọng, khát ái . Dù hành giả thường được hướng dẫn xem xét những loại tham dục khác như **cảnh dễ chịu, tiếng hay, mùi thơm, vị ngọt, sự xúc chạm và ý nghĩ dễ chịu,** nhưng chúng ít khi xuất hiện trong thiền tập và không làm phân tán tâm trong một thời gian dài.

Theo giải thích của Đức Phật trong **Phẩm Sắc (*Rūpādivagga*) của Tăng Chi Bộ, sắc người đàn bà xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn ông và sắc người đàn ông xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn bà.**

Ngoài "sắc", tâm của hành giả cũng bị xâm chiếm bởi những giá trị cảm xúc của những người khác giới, như nhiều trải nghiệm và cảm xúc họ có cùng nhau.

Lưu ý rằng trong các kinh điển thuộc nền văn hóa Ấn Độ cổ đại, hầu như luôn đề cập đến dị tính luyến ái. Đương nhiên, đồng tính luyến ái cũng là những trở ngại ở những người đồng tính nam và đồng tính nữ giống như dị tính luyến ái. Vấn đề ở đây là sự sự hấp dẫn của dục vọng chứ không phải là bị hấp dẫn bởi ai.

Đức Phật đã liệt kê chi tiết cách thức các cảm giác do- nhìn, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm của thân - có thể mang đến sự ám ảnh về thân thể người khác. Tình dục là đối tượng cuối cùng của tham dục, và cũng khó đối trị nhất.

Chú giải Pali của Kinh Niệm Xứ đề cập đến 6 giải pháp sau để đối trị tham dục, cũng có thể áp dụng khi nó chế ngự tâm. Đầu tiên (1) **học và hiểu bản chất của thân thể vật lý.** Nó không chỉ đề cập đến thân mà còn về những bản chất của thân. Vì ta sẽ nói chi tiết về quán sát thực tại của thân vật lý trong **Bài giảng 11 và 14**, ở đây tôi sẽ nói vắn tắt phương pháp này.

Mục đích của việc quán sát thân vật lý trong thiền tập là tách khỏi ý niệm về thân (cho đến nay vẫn chi phối sự hiểu biết của ta về nó) và hiểu thân như nó thực sự là.

Nghĩa là, ta luôn không chỉ nghĩ "thân", mà còn là "thân ta" và các phần khác của cơ thể - như tóc, móng tay, răng, da, thịt, xương, vv... - là "tóc ta", " móng tay ta"vv... Nhưng ý niệm các phần của thân là "của ta" chỉ là một ảo tưởng về khái niệm. Chúng cũng là một phần của tiến trình tự nhiên hình thành và hoại diệt của vật chất.

Không thể tách rời ý niệm sở hữu một thứ gì là giả định về quyền làm chủ nó. Nhưng ta hãy áp dụng điều này trong mối liên hệ đối với sự phát triển và hoại diệt của thân: Nó tăng trưởng theo các yếu tố mà ta không thể làm chủ được và hoại diệt theo tốc độ riêng của nó.

Ta không thể làm chậm hoặc đẩy nhanh sự phát triển, làm nó phát triển theo cách ta muốn, hay không thể dừng hoặc làm chậm lại quá trình hoại diệt (dù ta cố đánh lừa mình bằng cách nhuộm tóc hoặc phẫu thuật thẩm mỹ). Trên thực tế, thật điên rồ khi nghĩ rằng có thể ra lệnh cho cơ thể trẻ lại khi nó già đihoặc phát triển các đặc tính như ta mong ước.

Cơ thể phát triển chủ yếu là do các khuynh hướng về gen và điều kiện môi trường, và các chức năng mong muốn được duy trì là nhờ ngủ đủ giấc, dinh dưỡng đầy đủ, sự sạch sẽ, tinh thần khỏe mạnh và sự phòng hộ bệnh tật và nguy hiểm của môi trường khắc nghiệt. Dĩ nhiên, ta có thể tác động đến tiến trình phát triển và hoại diệt của thân bằng thói quen của mình. Nếu chúng ta không ăn, thở, ngủ, hoặc tắm rửa, cơ thể sẽ ngừng hoạt động bình thường. Nhưng khả năng tác động phần nào đến quá trình phát triển, hoại diệt của thân bằng cách chăm sóc nó, thì hời hợt và khác xa với việc "sở hữu" nó. *

Khi quán sát thân trong hành thiền , ta phân tích nó thành các bộ phận cấu thành như đã lưu ý ở trên như: tóc, móng tay, răng, da, thịt, xương, v.v. Bằng sự quán tưởng như vậy, ta cố hiểu rằng những phần thân này là vô thường, bất toại nguyện và không đáng tin cậy.

Chúng có thể gây đau đớn, có thể bị thương, mắc ung thư hoặc một căn bệnh khác, và ngay cả khi chúng ta khá hài lòng với chúng, vào thời điểm nào đó trong đời, khi ta già đi, chúng trở nên yếu ớt, và cuối cùng, ngừng hoạt động hoàn toàn.

Dù ta có dính mắc thế nào với thân, quán sát các phần khác biệt theo cách này giúp ta thấy rằng chẳng có gì trong thân "của ta" đáng ao ước.

Ví dụ, ta có thể dễ dàng thấy rằng không một thành phần thân nào đáng ao ước, như tuổi thanh xuân, vòng cổ ngọc trai, hoặc nhẫn kim cương. Mặc dù giờ ta quan niệm thân nói chung là đáng ao ước và hấp dẫn, nhưng khi mổ xẻ nó trong tâm trí, ta thấy chúng chẳng có chút đáng ao ước.

Khi hiểu được sự không hấp dẫn ở bất kỳ phần nào của thân, ta có thể chuyển sự chú tâm đến ham muốn tình dục.

Ta có thể suy luận logic rằng sự cấu thành của lượng vật chất trên thân người mà ta tham muốn, trên thực tế cũng giống như những phần không hấp dẫn mà ta nhận ra trên thân mình.

Nó chỉ là một ảo ảnh trong tâm. Sự phân tích khách quan này về sự thật của cơ thể là phương pháp đầu tiên. *

Khi học và hiểu bản chất của thân, ta chú tâm vào những bộ phận khác như những đề mục thiền riêng biệt.

Ví dụ, chỉ cần tập trung tâm trên tóc, dần dần sẽ dẫn đến định tâm ngày càng sâu hơn, khi tâm trở nên định tĩnh, ham muốn tình dục sẽ biến mất. Điều này áp dụng với tất cả các phần nơi thân. Thành tựu được **định sâu trên các phần thân** là giải pháp thứ hai đối trị với tham dục. Bạn sẽ tìm hiểu thêm về phương pháp này ở **Bài giảng 11 & 14**.

Một số hành giả, đặc biệt là nữ, có thể bị thu hút bởi tính cách của đàn ông thay vì các đặc điểm thân thể của anh ta. Kinh điển Pali không đưa ra giải pháp trực tiếp với trường hợp như vậy. Tuy nhiên, bản thân việc thực hành thiền tuệ có thể giải quyết vấn đề.

Quán sát tâm của thiền giả là vô thường, bất toại nguyện và không đáng tin cậy có thể giúp hiểu được tâm của người khác phái cũng vô thường, bất toại nguyện và không đáng tin cậy, và do đó dẫn đến xả ly và tự do.

Biện pháp thứ ba, (III) **hộ trì các căn**, hay được tán thán trong **Kinh Bhāradvāja của Tương Ưng Bộ**. Ở đó, **Đại đức Piṇḍolabhāradvāja** giải đáp thắc mắc của **Vua Udena** rằng các vị Tỳ khưu đối trị dục vọng bằng cách thu thúc các căn, tránh nắm giữ tướng chung và tướng riêng của thế giới thấy, nghe, ngửi, nếm, cảm nhận và nhận thức. Nhà vua đánh giá cao thực hành này, bởi vì bản thân ông, đã trải qua những thôi thúc mạnh mẽ, đầy dục vọng khi bước vào hậu cung mà không hộ trì các căn, và ngược lại, có thể tránh được những khó khăn đó khi có thể kiềm thúc bản thân.

Hộ trì các các căn như thế này là một cách rèn luyện phẩm hạnh cao hơn, và một số hành giả cần nỗ lực phi thường để chống lại thói quen tìm kiếm các trần cảnh. (đối tượng giác quan)

Giải pháp khắc phục thứ tư với tham dục là (IV) **lưu tâm đến việc thọ dụng thực phẩm**. Ăn nhiều thức ăn góp phần tạo ra ảo tưởng rằng cơ thể của chính mình là đáng thích thú và hấp dẫn - và do đó tạo sự gắn kết với các khoái lạc tình dục.

Trong **Bài giảng 05** đề cập đến chánh niệm trong các hoạt động hàng ngày, tôi đã giải thích cách quán sát tiến trình ăn uống.

Đầu tiên, ta hiểu thực tế là thức ăn không đáng để dính mắc và các quá trình cơ thể phân hủy thức ăn thành chất dinh dưỡng cũng không hấp dẫn.

Sau đó, ta đạt đến trí tuệ rằng thay vì để thỏa mãn dục lạc và duy trì vẻ đẹp của cơ thể, hoạt động ăn uống để hỗ trợ sức khỏe và hạnh phúc, và cho phép ta tiếp tục nỗ lực cao cả của mình và phục vụ cộng đồng xung quanh ta.

Giải pháp khắc phục thứ năm với tham dục là (V) **thiện bạn hữu**. Chính Đức Phật là "thiện bạn hữu" tuyệt hảo, nhưng bởi vì ta không có Ngài ở bên, người tốt nhất kế đến là một vị A-la-hán, người hoàn toàn diệt trừ mọi phiền não. . Trong trường hợp không thể tiếp cận với một người như vậy, ta nên cố gắng tìm một bậc thầy có kinh nghiệm thiền tập và truyền cảm hứng cho ta. *

Có năm phẩm chất mà một vị thầy giỏi có thể truyền cảm hứng cho ta: **tín, tấn, niệm, định, tuệ**. Hãy xem liệu người thầy có truyền cảm cho bạn bằng hiện thân của một hoặc nhiều các phẩm chất này không. Nếu có, thì đó có thể là một thiện bạn hữu với bạn. Vị thầy có thể cho bạn một số lời khuyên bổ ích về cách đối trị với triền cái tham dục và truyền cảm hứng cho bạn bằng sự thành công của chính vị ấy trong việc đối trị với nó.

Phương pháp thứ sáu và cuối cùng của giải pháp khắc phục tham dục là (VI) **đàm luận các chủ đề thích hợp,** chẳng hạn như **thiểu dục, tri túc, hạnh độc cư**, v.v., như đã đề cập trong **Bài giảng 06.**

Liệu pháp này sẽ đến từ "thiện bạn hữu" của bạn. Hoặc khi thiếu một thiện bạn hữu, bạn có thể trò chuyện với bạn cùng phòng hoặc nếu ở một mình, bạn có thể nói ra với một con vật *

Sử dụng sáu biện pháp này, việc thiền tập của bạn có thể tiến triển mà không bị tổn hại bởi tham dục. Đức Phật cũng khuyên nên nghĩ về những đối tượng dục vọng phái nữ như mẹ, chị hoặc con gái của ta, để chống lại những ham muốn tiềm ẩn.

Phụ nữ có thể xem đàn ông như cha, anh hoặc con trai. Tất nhiên, trong mọi trường hợp, **không phải người khác có trách nhiệm với tham dục của ta, mà là chính ta: hóc-môn của ta, tham ái của ta và sự vô minh của ta về Tứ Diệu Đế.**

Tôi sẽ giải thích sau trong **Bài giảng 22**, triền cái tham dục hoàn toàn bị loại bỏ chỉ ở tầng giác ngộ thứ ba. Nói cách khác, không cần tự làm mình buồn hoặc thất vọng khi tham dục vẫn tiếp tục trỗi dậy, và rất có thể là trong thời gian dài! *

Phần 2 - Triền Cái Ác Ý, Hôn Trầm Dã Dượi, Phóng Dật Trạo Cử & Nghi Ngờ

Triền cái thứ hai là (2) **Ác Ý** đối với chúng sinh khác. Nếu mong muốn chúng sanh khác chịu đựng đau khổ hoặc cái chết, thì đó được gọi là "ác ý" (cho dù lý do của bạn cho những ý nghĩ này là gì đi nữa).

Cách đối trị uy lực nhất cho những ý nghĩ ác ý là (I) ý nghĩ **từ bi**. Ta sinh khởi những ý nghĩ từ ái đối với các chúng sanh khác, dù là người hay động vật được bình an, hạnh phúc và hài lòng.

Thực hành tâm từ giúp ngăn ngừa ác ý phát sinh; tuy nhiên, nó chỉ có thể được huân tập ngoài những giai đoạn ác ý dữ dội, và do đó, tốt nhất là bạn nên bắt đầu tất cả sự thiền tập với tâm từ- khi đó, ác ý sẽ ít sanh khởi khi bạn quán sát thân hoặc tâm.

Nói cách khác, khi thiền tâm từ, bạn có thể ngăn chặn triền cái ác ý đến mức bạn có thể yên tâm tiếp tục phát triển tâm mà không bị nó quấy rầy.

Tôi sẽ giảng giải chi tiết về thiền tâm từ ở bài giảng tiếp theo, **bài giảng 08**.

Hiện tại, bạn có thể quán tưởng bản thân và đối tượng của ác ý như tứ đại trong các mô và các bộ phận khác nhau của thân, chẳng hạn như tóc, lông trên cơ thể, móng tay, da, răng, v.v.

Những phần này bao gồm bốn yếu tố: độ cứng, sự gắn kết, nhiệt độ và chuyển động.

Bạn cũng có thể quán tưởng bốn uẩn của tâm - 4 dòng chảy của thọ, tưởng, hành, thức.

Mặt khác, bạn có thể quán tưởng thân mình và thân họ như một tổ hợp của tóc, lông, móng, răng, da, thịt, xương, v.v., như các loại mô và cơ quan khác nhau trong cơ thể, và như thức sanh lên và diệt đi hàng tỷ lần mỗi giây.

Hiểu thân và tâm theo cách này, bạn mở rộng trí tuệ đến đối tượng ác ý của mình và nhận ra rằng họ đáng được yêu thương ở cấp độ như bạn. **Tất cả chúng sinh, bao gồm cả bạn và kẻ thù của bạn, mong muốn và xứng đáng được trải nghiệm sự bình an và hài lòng**. *

Khi giảm bớt tính tự phụ, đồng thời phát triển sự nhẫn nại và thiện ý đối với các chúng sinh khác sẽ thật hữu ích, theo cách này, ta có thể đạt đến sự cân bằng tốt hơn, điều này cho phép phát khởi sự sanh lên của tâm từ đối với tất cả chúng sanh (bao gồm cả ta). Ngã mạn là một trong những phiền não tâm chỉ hoàn toàn loại bỏ khi chứng ngộ hoàn toàn. Phương pháp thực hành hiệu quả nhất để giảm bớt tính tự phụ có lẽ là quán sát ba mươi hai phần trên thân của ta, như được giải thích trong **Bài giảng 11**.

Nhập (II) định trong thiền tâm từ là liệu pháp thứ hai với ác ý.

Có một loạt phương pháp thiền tâm từ.

Có thể gửi những ý nghĩ từ bi đến nhiều loài chúng sanh khác nhau, với những tác ý tích cực khác nhau - chẳng hạn như khỏe mạnh, hạnh phúc, hoặc bình an, tùy theo vị trí hoặc hướng địa lý của ta.

Phương pháp thực hành tâm từ uy lực nhất là vô biên, toàn diện.

Rải tâm từ đến tất cả chúng sinh mà không phân biệt có thể hỗ trợ sự hiểu biết về sự tương đồng trong mọi loài, bao gồm cả ta, và do đó loại bỏ bất kỳ hình thức so sánh, khinh thường hoặc tự phụ. *

Liệu pháp thứ ba với ác ý (III) là **suy nghiệm về quy luật nghiệp báo.**

Nghiệp báo là mối quan hệ của các hành động cố ý tạo tác và trải nghiệm quả của nó.

Từ kamma (nghiệp) thường dùng chỉ cho các hành động được tạo tác với niềm tin vào sự tồn tại của một cái ngã trường tồn. Tiếp đó, vipāka (quả) là từ Pāḷi thường chỉ cho quả của những hành động như thế.

Theo kinh điển Phật giáo, mặc dù hành động chỉ được tạo tác một lần, nhưng quả của nó có thể kinh nghiệm ở bất kỳ một trong ba thời điểm khác nhau: ngay sau tạo tác, sau đó trong suốt kiếp sống này, hoặc kiếp sống kế tiếp.

Trong phương pháp khắc phục triền cái ác ý, ta quán tưởng luật nghiệp báo là những hành động bất thiện ta đã phạm trong quá khứ và đau khổ hiện tại ta trải qua dường như là từ sự thúc đẩy của đau khổ khác cũng chỉ là quả của tạo tác trước đó của ta.

Tôi muốn nói thêm ở đây rằng một số bạn có thể tin rằng Đức Phật đã dạy rằng mọi thứ ta kinh nghiệm đều là quả của nghiệp.

Tuy nhiên, trong **Kinh Sīvaka của Tương Ưng Bộ**, Đức Phật giải thích rằng ta kinh nghiệm khổ đau không chỉ do nghiệp, mà còn bất kỳ một trong năm nguyên nhân khác nhau: **nhân bệnh tật từ nội thân, nhiệt độ môi trường sống, sự bất cẩn của mình, kẻ thù, và nghiệp quả. #**

Tất nhiên, trên thực tế có thể bất kỳ tổn thương nào do kẻ thù gây ra là quả của nghiệp.

Không cần biết tổn thương nào là quả của nhân nào, quan trọng là cách chúng ta phản ứng với nó.

Dù một tổn thương ban đầu được gây ra bởi ai đó ở hiện tại hay đơn thuần hành động của một người là biểu hiện của nghiệp quá khứ, thì bằng cách trả thù hoặc tìm cách trả thù, tất cả những gì ta làm được là tạo ra nghiệp xấu mới cho chính ta.

Ngoài ra, việc trả thù hay ý muốn trả thù chỉ dẫn đến đau khổ cho ta vào một lúc nào đó, nếu không ngay hiện tại, thì sau đó trong kiếp sống này, hoặc thậm chí ở kiếp sống tương lai. Vì vậy, bất kể nhân gây ra đau khổ của ta là gì,hãy tránh tạo những bất thiện mới, và nhờ đó tạo nên hiện tại tích cực hơn và tương lai ít đau khổ hơn. Tôi cũng lưu ý rằng kinh điển nhấn mạnh đến lòng bi mẫn ngay cả với kẻ thù của ta. Ta nhận ra rằng hành động có hại của họ sẽ gây ra rất nhiều đau khổ cho họ trong tương lai. Họ đang đau khổ và sẽ tiếp tục đau khổ do việc làm của mình, vì vậy ta hãy cảm nhận và hành động với lòng bi mẫn với họ thay vì tạo thêm đau khổ cho họ. *

Liệu pháp thứ tư với triền cái Sân hận - Ác ý là (IV) **sự quán tưởng phong phú**. Có lẽ một cụm từ mô tả đúng hơn là "quán tưởng nhiều mặt". Cẩm nang hướng dẫn đồ sộ của các thiền sư, Thanh tịnh đạo giải thích mười cách để quán chiếu việc từ bỏ ác ý. Vì tôi sẽ thảo luận chi tiết về chúng trong bài giảng tiếp theo, (**Bài giảng 08**), tôi sẽ chỉ liệt kê chúng ở đây.

Đó là quán tưởng về:

1) thực tế việc giận dữ đưa ta lệch khỏi Thánh đạo,

2) hiểm nguy của tái sanh vào địa ngục vì sân giận,

3) phẩm tính tốt đẹp của kẻ thù,

4) quán sát cơn giận của người khi làm hại chính mình;

5) sự thật sân giận sẽ ngăn trở sự tiến bộ trên Thánh đạo;

6) câu chuyện Tiền thân của Đức Phật nơi Ngài luôn bình tâm khi đối mặt với kẻ thù;

7) sự thật kẻ thù có thể từng là một người thân gia đình chu đáo trong tiền kiếp;

8) thiền tâm từ với vô số lợi ích;

9) kẻ thù chỉ như một dòng chảy liên tục của thân và tâm, do đó tránh khái niệm về cá nhân họ;

10) tặng họ một món quà.

Liệu pháp thứ năm và thứ sáu đối với sân hận -ác ý triền cái cũng giống như trường hợp Tham dục Triền cái (V) **Thiện bạn hữu** có thể xem là nguồn cảm hứng để đối trị triền cái và (VI) **đàm luận về chủ đề thích hợp**, **bất kỳ chủ đề nào trong số 10 chủ đề ta đã đề cập trước đó, có thể là nguồn lời khuyên quý giá**

Cũng như Tham Dục, Sân hận - Ác ý Triền cái hoàn toàn loại bỏ ở tầng thứ ba trong bốn tầng giác ngộ.

Triền cái thứ ba là (3) **Triền Cái Hôn Trầm Dã Dượi**. Ta đã nói về việc ứng phó với năng lượng và tinh tấn trong **Bài giảng 03**, vì vậy tôi sẽ không dành nhiều thời gian cho nó ở đây. Hôn Trầm là biểu hiện của việc thiếu năng lượng, trong khi Dã Dượi là do mất hứng thú. Tóm lại, sáu biện pháp khắc phục là (I) **tiết chế lượng thức ăn, (II) thay đổi oai nghi hành thiền, (III) tập trung vào hình ảnh ánh sáng tạo ra trong tâm, (IV) hành thiền bên ngoài với bầu trời rộng mở, (V) tìm thiện bạn hữu, và một (VI) chủ đề đàm luận thích hợp.**

Nếu thỉnh thoảng bạn vẫn thấy hôn trầm dã dượi, bạn có lẽ hiểu rằng dạng vi tế của triền cái này chỉ được loại bỏ hoàn toàn ở tầng giác ngộ cao nhất, A-la-hán.

Chướng ngại thứ tư, cụ thể là (4) **Triền Cái Trạo Cử Hối Quá**, có lẽ phổ biến nhất và có thể gây đau khổ nhất. Chúng ta thường kinh nghiệm Triền Cái Trạo Cử Hối Quá liên quan đến tiến bộ thiền tập của ta.

Ta có thể nghĩ, "Tôi muốn đạt được" hoặc "Tại sao tôi không đạt được?" Tuy nhiên, vì không có "tôi" nào trong thân hoặc tâm, nên việc mong đợi "cái tôi" của ta đạt được điều gì đó chính là vấn đề, và **việc bám víu lâu hơn vào những suy nghĩ đó có thể dẫn đến trạng thái tâm bất thiện.** Bản thân những ý nghĩ đó là một thái độ sai lầm, và cản trở tiến bộ của ta. **Các thành tựu thiền định được sinh ra trong điều kiện tạo tác của các tâm thiện, mà đều bắt nguồn từ sự buông bỏ và không dính mắc. ***

Càng mong đợi thành tựu, bạn sẽ càng bị dính mắc vào kết quả, và trớ trêu thay lại đánh mất cơ hội thành công. Nếu cần một chiến lược để vượt qua "tâm hoạch định" nặng nề, hãy lên kế hoạch cho những thành tựu thiền trong nhiều thập kỷ ở tương lai, thì bạn sẽ chẳng lo lắng nếu chúng không đến ngay bây giờ. Kế hoạch dài hạn có thể cho phép bạn chìm đắm, gắn chặt vào khoảnh khắc hiện tại.

Trong số sáu biện pháp khắc phục Triền Cái Trạo Cử Hối Quá, đầu tiên là (I) **hiểu biết dồi dào.** Hiểu biết về tiến trình hành thiền sẽ hỗ trợ sự tự tin của bạn khi thực tập. Bạn có thể có kiến thức từ người thầy, người bạn, sách, bản ghi âm, hoặc các khóa thiền.

Theo Chú giải Tạng Kinh, có 3 cấp độ hiểu biết. Bạn có thể có được hiểu biết bằng cách **đọc, hoặc nghe, hoặc tốt hơn, (như tôi đã lưu ý trong một bài giảng trước), ghi nhớ**. Hiểu biết có được bằng cách đọc và nghe thì thụ động và thường kém hiệu quả hơn. Tốt hơn hết bạn nên ghi nhớ những đoạn kinh bạn muốn học, để không bỏ lỡ những chi tiết quan trọng. Sau đó, bạn có thể **tư duy kỹ hơn** về chúng. Cuối cùng, bạn có thể tự thiết lập hiểu biết đó thông qua kinh nghiệm của chính mình, **khi bạn hành thiền***

Liệu pháp thứ hai với Triền Cái Trạo Cử Hối Quá là (II) **đặt câu hỏi.** Bằng cách đàm luận với thiền sư về việc thiền tập của bạn, bạn có thể diễn giải tốt hơn kinh nghiệm của mình và nếu gặp khó khăn, bạn sẽ có được một giải pháp thiện xảo. Bạn cũng có thể học một số mẹo và thủ thuật về cách để làm cho tâm loại bỏ hoàn toàn các nghi ngờ và trạo cử.

Liệu pháp thứ ba là (III) **hiểu biết thông thạo về giới luật**. "Giới luật" ở đây, là một loạt các giới hoặc quy tắc cần tuân theo để giữ bản thân luôn chánh niệm và đi đúng đường trong quá trình thực hành. Như tôi đã đề cập, các vị tăng tuân theo 90 tỷ giới. Những quy tắc này giúp ta chánh niệm trên mọi thứ ta làm. Người tại gia giữ 5 hoặc 8 giới, ni giữ 8 hoặc 10 giới, và sa-di thì 10 giới.

Dù bạn theo bộ quy tắc nào, nó sẽ giúp bạn tự tin về các ứng xử thích hợp và thực hiện sự huấn luyện đáng ca ngợi, từ đó xóa tan mọi nghi ngờ về bản thân khi bạn thiền tập.

Khi những nghi ngờ hoặc những suy nghĩ băn khoăn sanh khởi về một bất thiện nghiệp đã làm trong quá khứ, chỉ cần nghĩ đến việc giữ giới trong thời khắc hiện tại. Nếu bạn giữ một giới duy nhất, bạn là người xuất sắc trong một phương thức. Nếu bạn giữ 5 giới, bạn là người xuất sắc theo năm phương thức.

Bằng cách này, bạn nhắc nhở bản thân rằng- "Đừng bận tâm đến những gì đã xảy ra trước đây, giờ đây tôi là người ưu tú. Không chỉ theo một hoặc hai phương thức. Giờ đây, tôi là người xuất sắc theo năm phương diện một lúc." *

Liệu pháp thứ tư cho Trạo Cử Hối Quá là (IV) **phục dưỡng người già.** Bằng cách giúp đỡ người lớn tuổi, bạn giúp hộ trì nguồn tri thức quan trọng về đời sống, khi bạn phục vụ người già, họ có thể chia sẻ cho bạn điều bạn chưa biết và chính bạn sẽ tạo cảm hứng cho người khác thực hiện các công đức.

Hãy ghi nhớ những thiện nghiệp này, và nhắc nhở mình về quả lạc bạn kinh nghiệm khi hành thiền.

Ngoài ra, bạn có thể nhớ đến bất kỳ **sự bố thí, lời khuyên bổ ích hoặc bất kỳ hình thức hỗ trợ được trân trọng** bạn đã từng làm cho bất kỳ chúng sanh nào. Tất cả điều này có thể gia tăng những ý nghĩ đạo đức và bảo hộ tích cực khi bạn hành thiền.

Liệu pháp thứ năm và thứ sáu lại là (V) **thiện bạn hữu** và (VI) **đàm luận về chủ đề thích hợp**.

Triền cái này được hiểu như một dạng triền cái vừa tích cực vừa tiêu cực. Dạng tích cực là một loại "quan tâm vị tha". Ví dụ, một người cảm thấy thực sự quan tâm đến hạnh phúc của người khác. Lòng trắc ẩn quan tâm đến người khác rõ ràng là một phẩm chất tốt, không phải là một chướng ngại, nhưng nó có thể thành một triền cái nếu sinh ra bồn chồn, tức giận hoặc trầm cảm, và do đó làm xáo trộn việc hành thiền của một người. Triền cái này hoàn toàn bị loại bỏ khi giác ngộ hoàn toàn toàn, trở thành một vị A-la-hán. *

Bây giờ, ta đã đi đến điều cuối cùng trong năm triền cái, (5) **Triền Cái Hoài Nghi**. Sự hoài nghi ở đây đề cập đến sự không chắc chắn về Đức Phật, Giáo Pháp, và Chư Tăng. Về bản chất, nó giống như sự "Hối quá" ở triền cái trước. Trong khi Triền Cái Trạo Cử Hối Quá liên quan đến tiến bộ thiền tập của bạn, Triền Cái Hoài Nghi liên quan đến niềm tin vào Phật, Pháp, Tăng. Các biện pháp khắc phục vì vậy cũng giống nhau.

Liệu pháp đầu tiên vẫn là (I) **hiểu biết phong phú.**

Ở đây là hiểu biết về Phật, Pháp, Tăng. Tôi sẽ giải thích 9 ân đức Phật, 6 ân đức Pháp và 9 ân đức Tăng trong **bài giảng 16**.

Tóm lại, chín ân đức Phật là: **Ứng Cúng (Xa lìa tất cả phiền não), Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn**

Sáu ân đức của Pháp là: Pháp do Đức Thế Tôn khéo giảng, thiết thực hiện tại, không có thời gian (luôn đúng), đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu.

Chín ân đức Tăng là: "Thiện hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn. Trực hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn. Ưng lý hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn. Chánh hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn. Tức là bốn đôi tám vị. Chúng đệ tử này của Thế Tôn đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được đảnh lễ, đáng được chắp tay, là ruộng phước vô thượng ở đời".

Như triền cái trước, liệu pháp thứ hai để đối trị hoài nghi triền cái cũng là (II) **đặt câu hỏi**. Đó là những câu hỏi liên quan đến Phật, Pháp, Tăng.

Liệu pháp thứ ba là (III) **hiểu biết thông thạo về giới luật**

Ở đây, hiểu biết về giới luật liên quan đến Phật, Pháp, Tăng.

Suy nghiệm về hạnh xuất sắc của Phật và các Thánh Đệ tử, ta sẽ có thể có niềm tin nơi họ, truyền cảm hứng cho ta cố gắng tự mình hành theo.

Liệu pháp thứ tư là (IV) **quyết tâm kiên cố**. Biện pháp này cũng có hiệu quả đối với Triền Cái Trạo Cử Hối Quá. Một số thiền sinh có thể bị trầm cảm và nghi ngờ nghiêm trọng trong quá trình thực hành thiền. Đôi khi điều này là do kỳ vọng rằng họ có thể đạt bất cứ điều gì họ muốn bằng cách làm chủ tâm. Tuy nhiên, đây là một ảo tưởng, việc kiểm soát tâm chỉ có được qua thành công được lặp đi lặp lại của việc buông bỏ, chứ không phải bằng sự ép buộc.

Những ai chưa dung hòa được ý niệm vô ngã có thể cảm thấy bị mâu thuẫn trong việc hành thiền. Họ phải nghiến răng và tiếp tục như thể con bò đực trước cổng, và điều này có thể gây nguy hiểm nếu không áp dụng "buông xả". "Nghiến răng" ở đây đề cập

việc tiếp tục khóa thiền ngay cả khi tâm thù hận bảo rằng “không thể chịu đựng nữa” và muốn bạn bỏ cuộc, trái lại “buông xả” nghĩa là xả ly và cho phép tất cả trạng thái tâm sanh và diệt.

Nếu bạn cô độc , không có một vị thầy đáng tin hay một bậc trí, hoặc nếu bạn hiểu nhầm hướng dẫn thiền, đây có thể là một giải pháp nguy hiểm. Vì vậy, tôi khuyên bạn giữ liên lạc với vị thầy và vận dụng sự chú tâm cao nhất và chánh niệm nguyên sơ mọi lúc.

Cuối cùng, thân cận (V) **thiện bạn hữu** và **đàm luận chủ đề thích hợp với họ** sẽ giúp bạn duy trì thái độ đúng đắn và sự nhiệt tình trên chánh đạo.

Với quả vị Nhập lưu, *tầng đầu tiên* trong bốn tầng giác ngộ, hành giả loại bỏ *hoàn toàn* Triền Cái Hoài Nghi.

Trong bài giảng kế tiếp, ta sẽ thảo luận chi tiết về ***Thiền tâm từ***.

Bài giảng 8:
Hành thiền Tâm Từ

Phần 1: Lý thuyết về hành thiền Tâm Từ

Trong bài giảng trước đó tôi đã giải thích về cách tạo ra và chọn lựa các môi trường với điều kiện hành thiền thích hợp. Trong bài giảng này tôi sẽ giới thiệu sự thực hành đầu tiên của thiền định (***Samatha)***, ở đó bạn sẽ luyện **sự tập trung vào một đối tượng duy nhất**. Tuy nhiên, trước khi bắt đầu, tôi muốn giải thích vắn tắt về việc thực hành thiền định có liên quan thế nào tới việc phát triển tâm trong Phật giáo Nguyên Thủy.

Hai chi phần cuối cùng trong Bát Thánh Đạo là **Chánh Niệm (*Sammā Sati*)** và **Chánh Định (*Sammā Samādhi*)**. Chánh Định thường được nhắc tới bởi Đức Phật là bốn tầng thiền định, những mức độ định tâm rất sâu, được biết tới là *jhānas* trong ngôn ngữ Pāḷi. Các chi tiết về việc đắc chứng *jhānas* sẽ được giảng trong **bài 18.** Do trong kinh điển Pāḷi có nhắc tới có một số vị Tỳ Khưu đạt được Quả vị cuối cùng mà không cần thực hành bất kỳ tầng jhāna nào, nên truyền thống thường giả định rằng các tầng định thâm sâu có thể hữu ích, nhưng không cần thiết.

Sự cần thiết của *thực hành thiền định* thường được nhắc tới khi bàn về sự chứng đắc quả vị cuối cùng, tầng thánh thứ tư. Có rất nhiều trường hợp trong kinh điển Phật giáo mà người ta gặp được Đức Phật và đạt được quả vị giác ngộ đầu tiên, Nhập-Lưu **(*Sotāpanna*)** khi đang lắng nghe lời Phật dạy thậm chí trước khi họ bắt đầu hành thiền nghiêm túc. Tôi cho rằng bốn tầng thiền định được thực hành nhiều nhất bởi những ai đã đạt được tầng Giác ngộ thứ nhất hoặc thứ hai.

Trong sách hướng dẫn thiền Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga)* giải thích rằng với sự chứng đắc Đạo-Quả **Nhập-Lưu và Nhất-Lai thì hành giả đã toàn mãn sự thực hành giới** (*sīla);* **với sự chứng đắc Bất-Lai họ đã toàn mãn sự thực hành thiền định (*samādhi*), và với sự chứng đắc A-la-hán họ đã toàn mãn trí tuệ (*paññā*).** Các điều trên nhấn mạnh rằng ở tầng Nhập Lưu và Bất Lai, việc thực hành định tâm hay thậm

chí thực hành tầng thiền định sâu là điều quan trọng nhất, vì nó giúp ích trong việc toàn mãn định để chứng đắc quả vị Bất-Lai. Tôi sẽ giải thích điều này chi tiết hơn trong **Bài 23.**

Trong bài giảng này tôi sẽ giảng giải về 40 đề mục thích hợp cho việc thiền định. Để bắt đầu tôi chọn đề mục Tứ Vô Lượng Tâm là Từ, Bi, Hỷ và Xả vì chúng không chỉ là một phần thiết yếu trong tiến trình phát triển tâm, mà còn là nền tảng của một môi trường an lành, vốn rất quan trọng cho việc tiến bộ trong hành thiền. Trong kinh Giáo Thọ Thi Ca-La-Việt, Đức Phật đã liệt kê các bổn phận của phật tử, cả xuất gia lẫn tại gia; Ngài đã dứt khoát chỉ ra rằng các Phật tử cần thực hành rải Tâm Từ cho nhau. Trong Phật giáo Nguyên Thủy không có phương pháp thiền tập khác được Đức Phật đề cập như một nhiệm vụ mà mọi người cần thực hành

Khi thực hành thiền Tâm Từ, chúng ta có thể đạt tới tầng thiền định, nhưng các bạn sẽ gặt hái được những lợi ích từ phương pháp này trước khi đạt được tầng thiền định sâu. Trước khi đi vào các hướng dẫn cụ thể, tôi muốn chia sẻ với các bạn mười một lợi ích có thể đạt được khi thực hành thuần thục đề mục này.

Trong bài **Kinh Từ Bi** thuộc **Tăng-chi-bộ-kinh**, Đức Phật đã giảng giải rằng việc nhiệt tâm thực hành thiền tâm từ sẽ mang tới mười một lợi ích.

Lợi ích đầu tiên là (1) **ngủ trong an lạc.** Điều này có nghĩa là dễ đi vào giấc ngủ, không trằn trọc thao thức, không cần dùng bất kỳ loại thuốc nào. Với các tầng thiền định thâm sâu này, tâm thức trở nên tĩnh lặng và thỏa mãn, không bị xáo trộn bởi các triền cái, được thọ hưởng bình an và hạnh phúc.

Lợi ích thứ hai là (2) **thức trong an lạc.** Ngoài ý nghĩa hiển nhiên là một người sau khi thức dậy cảm thấy tỉnh táo và tươi mát, các thiền giả cũng trải nghiệm được việc thức dậy trước khi chuông báo thức reo, từ đó tránh được việc ngái ngủ hay bị khó chịu bởi tiếng reo của đồng hồ.

Lợi ích thứ ba là (3) **không gặp ác mộng**. Theo chú giải của **Tăng-chi-bộ kinh** thì có bốn loại giấc mơ là **(a) do thân thể khó chịu**, **(b) do bất kỳ điều gì xảy ra**

trong quá khứ, **(c) do ảnh hưởng của các chúng sanh vô hình** và **(d) hiểu biết về sự kiện trong tương lai**. Nếu việc thực hành tâm từ được phát triển rất tốt, sẽ không có ác mộng nào xảy ra với hành giả. Tuy nhiên, ở một mức độ nào đó thì ác mộng có thể xảy ra với bạn, nhưng bạn sẽ tỉnh giấc với sự hạnh phúc tột cùng. Với sự hiểu biết rằng tâm-từ là trạng thái tốt nhất để chết, bạn có thể rải tâm-từ bất kỳ lúc nào khi bạn sợ hãi, bao gồm khi nằm mơ thấy ác mộng. Từ đó, thay vì phản ứng lại cơn ác mộng với lo sợ, căng thẳng và trầm cảm thì bạn sẽ hạnh phúc, hân hoan và tỉnh dậy với một nụ cười và sự vui thích. Do tâm trì trệ trong các giấc mơ, việc thực hành thiền trong một giấc mơ sẽ không thành công như khi thức. Khi bạn tỉnh dậy và hưởng thụ sự tự do của việc trải nghiệm một cảm giác hân hoan mạnh mẽ và không có bất kỳ sự ăn năn về cơn ác mộng. Nếu bạn mơ thấy ác mộng thường xuyên, việc hành thiền tâm-từ liên tục có thể sẽ giúp bạn giải quyết vấn đề, và trải qua các đêm an lạc.

Thứ tư, hành giả (4) **được loài người yêu mến.** Với việc thực hành thái độ tích cực, hành giả tỏa sáng với nụ cười, bình tâm khi xử lý một vấn đề, thật sự thân thiện và yêu thương với bất cứ ai. Với những phẩm tính trên, các hành giả trở thành một người bạn đáng tin, sẵn sàng giúp đỡ, đáng trân trọng và mà nhiều người tìm kiếm

Thứ năm, hành giả (5) **được phi nhân yêu mến**. Như chúng ta được biết, niềm tin vào các bậc khuất mày khuất mặt như ma quỷ và chư thiên rất phổ biến trong kinh điển Phật giáo.

Để cung cấp những thông tin liên quan đến chủ đề thiền và trung thực với các kinh điển Phật giáo, tôi buộc phải thường xuyên nhắc tới những hiện tượng lạ này. Nếu không thể chấp nhận điều này, tôi khuyên bạn nên suy ngẫm về niềm tin của chính mình và cơ sở hình thành nó - **nếu bạn chưa thấy một điều gì đó, không có nghĩa là nó không tồn tại. Việc mở lòng với thế giới như nó vốn là và không dính mắc vào những quan điểm hay niềm tin sẽ giúp ta mở rộng tự do trên hành trình khám quá thế giới và cho ta cơ hội tận hưởng những gì cuộc sống ban tặng**. Bản thân tôi chưa bao giờ thấy một vị thiên hay ma quỷ, nhưng những vị mà tôi quen biết đã thấy và kinh nghiệm qua. Tôi tin về các trải nghiệm của họ. Có vẻ như chỉ một số người có thể thấy được chư thiên và ma

quỷ, một số có thể trải nghiệm được hiện tượng này, và một số người khác chỉ đơn thuần là không biết. Với vài hành giả đạt được những mức độ cao trong việc thanh lọc tâm cũng có khả năng thấy những hiện tượng trên. Bạn có thể biết vị cố thiền sư Sayagi U Goenka cũng được cho là đã thấy và *nói chuyện* với các chúng sanh vô hình và cho họ các lời khuyên để sống an vui.

Ở các nước Phật giáo thì thường có niềm tin rằng việc thiền tâm-từ sâu sắc thì được chư thiên yêu mến. Chú giải của **Kinh Từ-Bi (Karaṇīyamettā Sutta), thường được biết như Kinh Tâm-Từ**, giải thích rằng có một một nhóm các vị sư muốn hành thiền trong một khu rừng, nhưng các vị thiên trên cây không hoan hỷ cho họ tu tập phía dưới. Với sự hướng dẫn của Đức Phật về việc rải tâm-từ, các vị sư trở nên dễ mến với các vị thiên và bình an hành thiền dưới các cội cây cho đến khi đạt được quả vị cuối cùng, giải thoát khỏi tất các các phiền não trong tâm. Có vẻ khó tin rằng các vị sư đó có thể làm hòa được với chư thiên. Lý do đằng sau có thể là tính chất của tâm - chư thiên không thể chịu được sự có mặt của những người với tâm sân, do thân của chư thiên rất vi tế và tâm sân là thô tháo và nguy hiểm với họ. Mặt khác, chư thiên tán thán các tư tưởng từ-ái, vì tâm-từ đủ vi tế để phù hợp với phẩm chất của chư thiên. Nói cách khác, tâm từ có thể tạo ra một thái độ tích cực do vậy ta có thể gần gũi với các bậc phi nhân.

Chúng ta cũng có thể đề cập tới việc thực hành thiền tâm-từ giúp một người có thể đối phó với các phi nhân xấu ác. Tôi từng trải nghiệm một số lần về 1 nơi được cho rằng có "phi nhân" vô hình cư ngụ, nhưng lập tức trở nên *an toàn và dễ chịu ngay* khi tôi đến ở đó, cùng với *việc hành thiền tâm-từ tích cực*. Phi nhân trước đây mọi người từng thấy đã biến mất hoàn toàn. Thật ra, ngay cả trong thời nay, thiền tâm từ được thực hành ở hầu hết các thiền viện và tu viện trên khắp thế giới ít nhất một vài phút mỗi ngày, vì được cho rằng nó sẽ giúp nơi ấy an toàn và bình yên.

Ngoài chư thiên và phi nhân ra, hành giả cũng được động vật yêu mến. Có rất nhiều câu chuyện về các vị sư trong rừng mà các thú hoang như cọp, voi, rắn hổ mang và nhiều loài khác đã bày tỏ sự quý mến và tôn kính với họ khi họ cư ngụ trong rừng. Đức Phật đã điều phục *con voi say hung dữ Nāḷāgiri* chạy thẳng tới Ngài, bằng uy lực của từ ái. Cũng

có thể làm giảm bị muỗi cắn hay sự phiền nhiễu từ các loài côn trùng bằng các tầng thiền sâu của thiền tâm từ. Người dân ở các nước Phật giáo được biết đến với việc thực hành rải tâm từ để không bị các sinh vật gây hại trong nhà quấy rầy. Nhờ nỗ lực rải tâm từ này mà các loài sinh vật gây hại trên biến mất hoàn toàn, nên có niềm tin rằng hành thiền tâm-từ và sự biến mất của chúng có mối liên hệ với nhau.

Lợi thích thứ sáu có được là (6) **được chư thiên bảo hộ**. Từ lợi ích trước đó, chúng ta có thể phỏng đoán rằng chư thiên *không chỉ tán thán* việc hành giả phát triển tâm từ, chư thiên *còn bảo vệ* hành giả nữa. Mặc dù bạn có thể nghĩ rằng đó chỉ là trùng hợp, nhưng việc các hành giả tránh được những hiểm hoạ cận kề khi hành thiền trong rừng là điều thường gặp, hoặc có khi họ nhận được các gợi ý siêu nhiên khi bị lạc đường

Lợi ích thứ bảy của việc hành thiền tâm từ là (7) **không bị ảnh hưởng bởi lửa, chất độc và khí giới**. Trong tất cả những lợi ích của việc thực hành tâm-từ, lợi ích này có vẻ khó tin nhất. Tuy nhiên, đã có và sẽ có rất nhiều thông tin về điều này. Tôi có một vị sư bạn ở Sri Lanka, đang hành thiền tâm-từ tích cực trong rừng khi có cuộc nội chiến đang xảy ra. Một người lính nhìn thấy vị sư và tưởng lầm rằng đó là quân phản kháng và quyết định bắn ông ấy. Bất ngờ, súng của anh ta đã bị hư trước khi kịp bóp cò.

Câu chuyện nổi bật nhất về việc không bị tai họa bởi vũ khí là từ các Chú giải. Từ Chú giải của *Kinh Pháp Cú* chúng ta biết về một vị sa di trẻ tên là Saṃkicca, đã trở thành một vị A-la-hán vào lúc bảy tuổi. Ngài đã bị bắt cóc bởi một nhóm cướp và dự định hiến tế ngài cho một vị thần rừng. Và ngay cả khi tên đứng đầu nhóm cướp dự định giết vị sa di bằng gươm, do sức mạnh tâm-từ của vị sa di, thanh gươm bị cong lại như một cọng cỏ, không hề làm hại được vị ấy.

Một câu chuyện trong *Kinh Pháp Cú* khác nhắc tới vị hoàng hậu Sāmāvatī, người bị ghen tị bởi một vị thứ hậu là Māgaṇḍiyā. Đức vua tin tưởng vào Māgaṇḍiyā xảo quyệt khi bà ta nói rằng hoàng hậu Sāmāvatī muốn giết đức vua. Do đó đức vua quyết định giết hoàng hậu Sāmāvatī bằng cách bắn một mũi tên vào bà và các cô cung nữ. Do sức mạnh của việc hoàng hậu Sāmāvatī và các cung nữ rải tâm từ, mũi tên được bắn ra thần kỳ quay đầu lại và hướng về đức vua.

Một câu chuyện trong chú giải của *Tăng-chi-bộ Kinh* nói về người phụ nữ Uttarā vốn là một Phật tử thuầần thành, trong khi chồng cô thì không. Để có được vài ngày thảnh thơi để chuẩn bị vật thực cúng dường tới Tăng đoàn, cô ấy đã thuê một người kĩ nữ để phục vụ cho chồng mình. Người kĩ nữ ấy dần quen với việc phục vụ cho người chồng rồi trở nên ghen tỵ với Uttarā. Trong khi Uttarā rải tâm từ tới người kĩ nữ, cô kĩ nữ đã đổ dầu lên đầu của Uttarā. Nhờ tâm-từ của Uttarā nên dầu nóng chỉ như nước lạnh, không hề làm tổn thương da của cô ấy.

Mặc dù không liên quan trực tiếp tới hành thiền tâm-từ, trong *Thanh-Tịnh-Đạo* cũng nhắc tới câu chuyện về một người thợ săn đã ném một cây giáo để săn giết một con bò. Con bò thì đang cho con bú, tràn đầy tình thương của mẹ dành cho con. Ngọn giáo không giết được con bò mà đã nảy/ bật ra khỏi da con bò như một chiếc lá cọ.

Lợi ích thứ tám là (8) **khả năng thực hành các kỹ thuật thiền khác** (Tâm được định mau chóng - HT Thích Minh Châu dịch). Khi thực hành rải tâm-từ, ta tham gia quá trình huấn luyện tâm mạnh mẽ, kết quả là đè nén các triền cái. Do việc thực hành này cùng với thực hành thiền định khác, các triền cái được tạm thời ngăn chặn bằng cách điều khiển tâm khỏi các trạng thái bất thiện, và ta có được một phần kiểm soát nó. Do đó, ta không chỉ dễ dàng thực hiện các kỹ thuật thiền khác, mà còn có thể quán sát thực tại như nó đang là. Kết quả là, ta xua tan hoàn toàn các triền cái khi thực hành thiền tuệ vào lúc đạt được tuệ giác cao nhất, giải thoát khỏi tất cả dính mắc. Vì vậy, thực hành tâm-từ có thể rất hữu ích cho các thực hành thiền định khác và là bài thực hành căn bản ở các trung tâm hay các khóa thiền.

Lợi ích thứ chín là (9) **sắc mặt sáng rỡ.** Điều này có thể liên quan tới sự hạnh phúc và hân hoan mà hành giả trải nghiệm và đi theo họ trong suốt cả ngày. Thái độ tích cực này đi vào tiềm thức và có tác động mạnh mẽ tới biểu hiện trên gương mặt của hành giả.

Lợi ích thứ mười là (10) **chết trong an bình**. Vào giây phút của cái chết, một hành giả thuần thục trong hành thiền tâm-từ chết trong bình an, không có lo lắng, bồn chồn hay sợ hãi. Dưới góc nhìn của Phật giáo, những ý nghĩ trước khi một người tử vong có tác động mạnh mẽ lên cảnh giới tái sanh sắp tới. Những ý nghĩ tích cực sẽ dẫn tới tái sanh lạc

cảnh, những ý nghĩ tiêu cực sẽ đi về khổ cảnh. Việc thực hành tâm-từ giúp ta chánh niệm và bình tâm để giữ được những ý nghĩ tích cực ngay cả vào lúc sắp chết.

Lợi ích thứ mười một là (11) **sinh lên Phạm Thiên giới nếu chưa giác ngộ hoàn toàn.** Nếu hành giả có thực hành thiền minh-sát, thiền tuệ thì hành giả có thể chứng đắc Giác-ngộ hoàn toàn và không còn tái sanh nữa. Nếu không, họ sẽ có thể được tái sanh vào các cõi Phạm-thiên, nơi họ hưởng được thiền lạc trong một khoảng thời gian rất rất lâu.

Lúc này các lợi ích của thiền tâm-từ đã rõ ràng - cũng là lý do mà ta sẽ thực hành nó - giờ hãy cùng xem cách thức thực hành.

Quyển *Thanh-tịnh-đạo* (*Visuddhimagga)*, cũng như quyển chú giải nổi tiếng *Vô-ngại-giải-đạo* (*Paṭisambhidāmagga)*, đã liệt kê các cách thiền tâm-từ theo năm-trăm-hai-mươi-tám cách (528 cách).

Đầu tiên, bạn cần phải quyết định bản chất của tâm-từ mà bạn thực hành. Khi hành thiền chúng ta không áp đặt hay mong muốn bất kì điều gì. Đúng hơn là chúng ta *cho phép* mọi thứ diễn ra một các tự nhiên. Vì thế, bạn *cho phép* các chúng sinh có thể **(1) không bị sân hận**, **(2) không bị bệnh tật**, **(3) không bị khổ đau,** hoặc **(4) được hạnh phúc** (Sư Hộ Pháp: - Không oan trái lẫn nhau, - Không khổ thân, - Không khổ tâm, - Giữ gìn thân tâm thường được an lạc.) Từ "sukha" (Hán Việt: lạc) trong ngôn ngữ Pali thường được dịch là hạnh phúc, cũng có thể là thỏa mãn, thoải mái, dễ chịu và yên ổn. Bạn đã từng trải nghiệm cảm giác dễ chịu khi được ngồi xuống sau khi hoàn thành công việc khó khăn chưa? Hoặc bạn đã từng cảm giác hạnh phúc sau khi giúp đỡ một người hay gửi tặng một người thứ họ đang cần? Vào thời điểm đó bạn đang "hạnh phúc". Thanh Tịnh Đạo nói rằng nếu bất kỳ trạng thái tâm nào trong bốn trạng thái tích cực đó đúng với bạn thì điều đó là hợp lý.

Sau đó bạn có thể chọn rải tâm-từ cho các chúng sinh (1) mà không phân biệt hay liệu bạn (2) chọn một loại đối tượng nhất định và thực hành với chúng. Vậy ta có kiểu thực hành tổng quát và thực hành riêng biệt

Thực hành riêng biệt được khuyên áp dụng với bảy loại chúng sinh, **(1) Tất cả chúng sinh có giới tính nam, (2) Tất cả chúng sinh có giới tính nữ, (3) bậc Thánh nhân, (4) phàm nhân, (5) hàng chư thiên, (6) nhân loại, và (7) chúng sinh ở bốn cõi khổ như: ngạ quỷ, atula, súc sinh, địa ngục.** Thực hành tổng quát luôn dành cho tất cả chúng sinh mà không phân biệt, nhưng trong trường hợp chúng ta cần sử dụng một từ để là điểm neo của tâm trí vào đề mục - bạn có thể chọn một trong năm từ sau - **(1) chúng sinh, (2) chúng sinh có hơi thở, (3) sinh vật, (4) chúng sinh có chuyển động, (5) chúng sinh có sắc thân ngũ uẩn.**

Cuối cùng, sau khi bạn đã chọn **(a) bản chất của rải tâm-từ, (b) riêng biệt hay tổng quát,** và sau đó **(c) loại chúng sinh hay một từ chỉ cho tất cả cùng một lúc,** bạn có thể quyết định **(d) liệu bạn có giới hạn một trong mười hướng - bốn hướng chính (Nam, Bắc, Đông, Tây), bốn hướng phụ (Đông-nam, Đông-bắc, Tây-nam, Tây-bắc), trên, hoặc dưới hoặc tất cả các hướng cùng một lúc. Theo cách này ta có mười một cách rải tâm từ theo phương hướng.**

Nếu đếm cách mà ta phát triển tâm-từ, ta bắt đầu với mười một (11) phương hướng, nhân với bảy (7) loại chúng sinh riêng biệt thành bảy mươi bảy (77), và cùng với năm loại chúng sinh tổng quát sẽ có năm mươi lăm (55). Như thế chúng ta sẽ có một trăm ba mươi hai (132) cách rải tâm từ "thoát khỏi sân hận". Nếu nhân **một trăm ba mươi hai (132) cho bốn (4) bản chất rải tâm từ, sẽ có tổng cộng năm trăm hai mươi tám cách (528).**

Mặc dù nói về 528 cách, tôi cho rằng bạn có thể nghĩ về nhiều sự phối hợp và biến đổi khác. Ví dụ ta thực hành tâm-từ cho hướng Bắc và Đông-Bắc cùng một lúc, cho cả nhân loại và chư thiên? **Bài kinh Tâm-từ của Kinh Tiểu Tụng (Karaṇīyamettā Sutta)** nổi tiếng cũng khuyên rải tâm-từ cho các chúng sinh yếu hay mạnh, dài hoặc ngắn, kích thước to, trung bình hay nhỏ, thô hay vi tế. Bài kinh cũng nói nên thực hành rải tâm từ cho các chúng sinh xa hay gần. Từ đó, ngoài việc chọn lựa các phương hướng, chúng ta có thể chọn một khu vực cụ thể, như tòa nhà mà hành giả đang cư ngụ, ngôi làng hay thành phố, quốc gia, châu lục, hành tinh,. Cũng có thể chọn một khu vực khác với nơi mà hành giả đang ở. Có thể chọn chỉ rải tâm-từ duy nhất cho chó, voi, kiến hay muỗi mòng.

Hoặc có thể chọn kẻ trộm, kẻ sát nhân, hay ngược lại tới vị Tăng và vị Ni, gia đình, bạn bè, hoặc đồng nghiệp. Theo cách này sẽ có vô số cách thực hành thiền tâm-từ.

Thanh-tịnh-đạo cũng nói thêm là chúng ta có thể thực hành tâm-từ tới **(1) người không thân thiện (2) người yêu mến (3) người không thương không ghét (4) người thù địch và (5) người chúng ta tôn trọng.**

Bây giờ tôi đã giải thích xong về phần lý thuyết, hãy bắt đầu phần thực hành.

Phần 2: Hành thiền chuẩn bị cho thiền Tâm-Từ

Nếu bạn hành thiền xen kẽ 1 tiếng thiền tọa và 1 tiếng thiền hành cho 7 giờ hoặc 7 giờ mỗi ngày, bạn có thể thu nhận được lợi ích lớn nhất từ cách thực hành này vì đây là một phương pháp tiến bộ hơn là không phải chỉ là trách nhiệm phải làm hàng ngày. *Sau khi* bạn có kiến thức và kinh nghiệm của phương pháp này, bạn có thể dùng kỹ năng mới của rải tâm-từ tích cực ở nhà trong các hoạt động thường ngày. Bạn chắc chắn có thể thực tập tâm-từ ngay cả khi tham dự một khóa thiền chuyên sâu. Bỏ ra 15, 30 hay 60 phút ở nhà vào buổi sáng hay chiều tối sẽ có ích nhưng hiệu quả sẽ không nhiều như kỹ năng có được trong một khóa thiền. Nếu bạn có cả một ngày hoặc hơn cho cách thực hành này, bạn có thể thử làm. Nếu không hãy xem **Bài 25** tôi giảng chi tiết về cách hành thiền trong các hoạt động thường nhật khi không có một trung tâm thiền, hay thậm chí bạn không tham dự bất kỳ khóa thiền nào.

Khi hành thiền tại nhà hoặc trung tâm, trong một tu viện hay khi thăm viếng một nơi linh thiêng, bạn có thể quyết định dành trọn một ngày hoặc hơn cho việc thiền tập, bỏ ra một giờ để thiền ngồi, một giờ để thiền đi và xen kẽ chúng trong khắp cả ngày. Lý tưởng là bạn có thể thực tập từ bảy tiếng trở lên trong một ngày. Tuy nhiên, thậm chí với ba hoặc bốn tiếng một ngày bạn vẫn có thể tiến triển nếu trong ngày bạn không bị stress hoặc giải trí bằng các phương tiện truyền thông, cả hai việc trên đều làm tăng các triền cái (chướng ngại) và tạo ra những suy nghĩ, tư tưởng không cần thiết và trạo cử trong tâm thiền.

Đầu tiên chúng ta phát triển tâm-từ cho chính chúng ta. Điều này sẽ rõ ràng và dễ dàng hơn để chia sẻ những kinh nghiệm mà ta tự trải và đang tận hưởng tại đây và ngay bây giờ. Nếu sân hận khởi lên ngay từ lúc bắt đầu hành thiền, bạn có thể quán chiếu sự vô thường của mọi vật và các lợi ích lớn lao của sự bình an. Trong trường hợp "cơn giận có liên quan tới một chúng sanh", bạn có thể áp dụng một trong mười đề nghị ở cuối bài này. Nếu bạn tức giận vì điều gì không dễ chịu đã xảy ra hoặc điều gì đó liên quan tới vật chất, bạn có thể quán chiếu về sự thật rằng tất cả mọi vật đều cấu tạo từ tứ đại - độ cứng/nặng,

tính lưu động, nhiệt độ và chuyển động. Mọi thứ diễn ra như là kết quả của nhiều nguyên nhân, rốt ráo cũng chỉ là theo bản chất của luật nhân quả và duyên sinh. Nếu bạn có thể chấp nhận thực tế là mọi thứ đều không đáng tin cậy và chỉ đi theo luật nhân quả, bạn có thể áp dụng trí tuệ rốt ráo rằng, không có gì là sai cả. Rồi từ đó bạn sẽ thiết lập được sự bình an.

Có bốn cách để mang tới sự hạnh phúc trong tâm cho chính bạn - đầu tiên, (1) **vật lý - thư giãn**. Thực hành thư giãn thật ra giống hệt với thực hành quán sát các thớ cơ trong vipassanā về phương pháp quán sát 32 thân phần. Chúng ta sẽ nói chi tiết hơn về việc quán sát 32 thân phần trong **Bài 11**. Khi nói về thực hành thư giãn để hỗ trợ đạt được hạnh phúc và bình an, thực hành thư giãn tạo ra các cảm xúc dễ chịu có thể được dùng trong việc thiền rải tâm-từ. Khi thư giãn, ta quán sát các thớ cơ trong thân thể từ đỉnh đầu tới đầu ngón chân, từng phần một, chính xác tối đa tới mức có thể. Chúng ta quán sát liệu các thớ cơ có đang được thư giãn hay căng thẳng. Nếu chúng căng thẳng thì chúng sẽ thít chặt lại, thậm chí nhăn lại, như vầng trán của tôi hiện giờ. Thư giãn có nghĩa rằng, chúng ta cho phép các thớ cơ được giãn ra, thư giãn - chúng ta cho phép chúng được nghỉ ngơi. Bạn có thể tưởng tượng như chúng ta đang bôi thuốc, một loại *thuốc bôi thư giãn dễ chịu*, được bôi vào mỗi thớ cơ, và chỉ đơn thuần tận hưởng cách mà bất kỳ áp lực nào trong chúng từ từ giảm đi và bạn bớt dính mắc vào chúng, tận hưởng một cảm giác khuây khỏa dễ chịu. Đừng áp đặt, đừng mong chờ bất kỳ điều gì. Nếu các thớ cơ đã được thư giãn, bạn hãy để chúng được thư giãn. **Nếu chúng có vẻ căng thẳng, bạn sẽ nhẹ nhàng kiên nhẫn gửi cho chúng một thông điệp yêu thương là nếu các thớ cơ muốn thư giãn, chúng có thể được thư giãn**. Nếu thớ cơ vẫn chưa thư giãn, *tốt thôi*. Hãy cho chúng tình yêu thương. Cho chúng thời gian. Đừng cố gắng tập trung hay khu trú các thớ cơ. Chỉ cần nhận biết nó như bạn nhận biết về lưỡi hay mũi của bạn khi nào bạn muốn.

*****Thực hành thư giãn*****

Hãy bắt đầu sự thực hành thư giãn của bạn, cũng tương tự như bất kỳ các phương pháp hành thiền nào khác, bằng một quyết tâm ngắn: **"Kể từ bây giờ tôi sẽ hành thiền thư giãn 30 phút mà không dịch chuyển."** Sau đó cho phép tâm trí <u>*nhận biết* về đỉnh</u>

đầu và gửi thông điệp yêu thương cho phép được thư giãn. Mặc dù không có cơ ở vùng đỉnh đầu, nhưng ta có thể thư giãn *sự dính mắc* của chúng ta vào phần thịt ở vùng đó. Bạn không cần biết chính xác về hình dạng hay chức năng của cơ thịt. Bất kỳ cái gì bạn biết, cái gì bạn cho là ở đó đều ổn cả. Bạn không cần phải là một **nhà khoa học về cơ** để thư giãn cơ thể. Cũng ổn cả nếu có vài thớ cơ không thư giãn. Cho chúng tình yêu thương. Cho chúng thời gian. Sau đó ta cho phép tâm của ta chuyển sự nhận biết tới vùng trán và gửi tới đó thông điệp yêu thương cho phép được thư giãn. Sau đó mở rộng sự cho phép được thư giãn tới:

mắt, mũi, môi,

cằm, má, tai,

vùng sau đầu,

cả vùng đầu.

Sau đó tới cổ, hai vai, cánh tay

Khuỷu tay, hai cẳng tay, cổ tay

lòng bàn tay, các ngón tay, đầu các ngón tay.

Ngực, bụng, lưng

và chúng ta cho phép tất cả các vùng cơ trên khắp cả vùng thân trên được thư giãn.

Sau đó tới hai mông, đùi, đầu gối

cẳng chân, cổ chân (mắt cá), gót chân

các ngón chân, đầu ngón chân.

Bây giờ ta cho phép tất cả các cơ trên khắp cơ thể, được thư giãn cùng một lúc. Ý tôi là chúng ta thư giãn tất cả các cơ nào không cần thiết trong việc duy trì tư thế ngồi. Hãy ở với mỗi cơ 3 tới 5 giây. Nhưng đừng đếm số giây. Thời gian dành riêng cho mỗi cơ không nên quá dài hoặc quá ngắn. Đừng có suy nghĩ về thời gian. Hãy tận hưởng các cơ của bạn lần lượt cơ này sang cơ khác.

Sau đó ta lại di chuyển về đỉnh đầu lần nữa và lại thư giãn tất cả các thớ cơ ở vùng đỉnh đầu, rồi trán, hai mắt, và cứ thế. ta có thể lập đi lập lại quá trình này. Đừng có ép buộc thứ gì, cứ để tự nhiên. Nếu một thớ cơ nào có vẻ như thu hút, đau đớn, hay quá căng thẳng, chúng ta có thể ở với nó lâu hơn một chút, cho tới khi nó hết thu hút, rồi tiếp tục tới cơ tiếp theo. Tiếp tục thư giãn từ đỉnh đầu cho tới đầu ngón chân, hết lần này tới lần khác. **Đừng có xem hơi thở, đừng có quán tâm, đừng có chú tâm vào Ân Đức Phật. Chỉ nhận biết duy nhất các thớ cơ,** từ lúc bắt đầu cho tới khi hết 30 phút đã định ra trước đó, hoặc bất kỳ khoảng thời gian nào bạn quyết định khi mới bắt đầu. Cứ sau mỗi chu kỳ quét toàn bộ thân thì kiểm tra thời gian hành thiền của bạn bằng cách nhìn vào đồng hồ mà bạn đã đặt ngay trước mặt. Khi bạn thấy đã hết 30 phút, hãy thực hiện một quyết định trong tâm - **"kể từ bây giờ tôi sẽ luôn chánh niệm và thư giãn"**, đổi tư thế ngồi thiền của bạn sang một tư thế phụ nếu bạn đang ngồi thiền và bỏ ra một hai phút để quán sát sự bình yên mà bạn vừa có được qua hành thiền. Sau đó bạn có thể đứng dậy và bỏ ra 30 phút thư giãn nữa bằng cách đi kinh hành. Hoặc nếu bạn đang đi kinh hành, hãy tìm một nơi thích hợp để ngồi thiền và bỏ ra 30 phút nữa để thư giãn trong tư thế ngồi. Xen kẽ việc ngồi và đi nhiều tới mức vị thiền sư hay hoàn cảnh của bạn cho phép, cho tới khi bạn thiết lập được cho chính mình sự bình yên và học được kỹ năng thư giãn tới mức độ nó trở thành tự nhiên và thú vị. Điều này có thể tốn hàng ngày, hàng tuần hay thậm chí hàng tháng.

Một vài thiền sinh mà đã đang hành thiền hơi thở ngay vùng mũi hoặc ở vùng thành bụng trong nhiều tháng hoặc năm có thể gặp khó khăn trong việc chú tâm tới các vùng khác của cơ thể - tâm trí có vẻ như cứ lẻn đi tới vùng mũi hay thành bụng lúc này hay lúc khác. Nếu điều này xảy ra với bạn, bạn có thể bắt đầu chu kỳ thư giãn từ vùng cánh mũi hoặc thành bụng, tiếp tục từ đó dần xuống đầu ngón chân rồi lại lên vùng đầu hướng tới cảnh mũi hoặc thành bụng. Nói một cách khác, nếu tâm trí bị kéo vào vùng cánh mũi hoặc thành bụng, bạn có thể bắt đầu tại vùng mũi hay thành bụng, không cần từ đỉnh đầu.

Nếu cách thực hành được thực hành đúng đắn, hành giả có thể hiểu biết rằng tất cả các thớ cơ chỉ là những miếng thịt, không có ý thức, chết, không có cái nào tốt hơn cái nào. Tất cả đều là vô thường, bất toại nguyện, và không đáng tin cậy. Từ đó hành giả không dính mắc và *thư giãn* sẽ kinh nghiệm sự bình yên, thỏa mãn và ở những tầng sâu hơn, lạc thọ.

***** Những cách khác để có được sự bình yên *****

Cách thứ nhì để mang lại sự bình yên cho tâm trí bạn là (2) **nhớ lại trong đầu về một khoảng thời gian mà bạn hạnh phúc, về mặt tinh thần**. Hãy chọn một ký ức như thế và nhớ lại các chi tiết - ở đâu, có ai khác ở nơi đó không, tư thế của bạn – vị trí của tay và chân, quần áo, lý do gì có sự bình yên đó, vân vân… Sau đó, gây dựng lại trạng thái tinh thần đó bằng cách chú tâm liên tục vào ký ức.

Cách thứ ba, (3) **sử dụng logic** – bằng cách suy nghĩ về một tình huống bạn đang bị rượt đuổi bởi một con cá sấu khi bạn đang lội qua một con sông trong lúc phải đối diện với một thác nước lớn ngay ở trước mặt. Sau đó bạn sẽ quay lại giây phút thực tại và tận hưởng sự thật rằng hiện nay không có con cá sấu nào đang đuổi theo bạn và bạn cũng không đang bơi tới một thác nước. Hoặc bạn có thể nhận ra rằng vào giây phút bạn đang hành thiền trong bình yên thì trong lúc đó trên thế giới có rất nhiều người đang đau khổ từ nạn đói, khát, căng thẳng, sợ hãi, bắt nạt, hãm hiếp, trộm cắp, bạo lực, bệnh tật hay nô lệ. Hoặc suy nghĩ về việc bạn sẽ cảm nhận như thế nào nếu bạn đang bị đốt hay *bị nấu* trong địa ngục? Rồi bạn lại quán chiếu về tình huống thực tế của mình, ví dụ như khi bạn đang ở trong một thiền đường và bạn không phải trải nghiệm những điều trên ngay lúc này đây. Thật vậy, bạn có đủ thức ăn và nước uống, bạn được tôn trọng và *được khuyến khích để thực hiện những gì bạn làm*, được quan tâm bởi thiền sư, và có một nơi an toàn để ở. Hơn nữa, bạn không bị quấy phá khi hành thiền, ở trong một cộng đồng yên bình, thân thiện. Sẽ là hạnh phúc biết chừng nào cho những người đang bị khổ đau, nếu họ có thể được hưởng những điều kiện sống bây giờ của bạn! Ngoài việc hoan hỷ vì những điều kiện ngoại lai, hãy hoan hỷ về những điều nội tại ngay bên trong bạn: bạn hiện đang còn sống và có thể hành thiền. Chấp nhận chính bản thân bạn với *tất cả phẩm chất của bạn*,

bao gồm cả tham, sân hay si. Bây giờ bạn đang ở đây để lo cho tâm trí của mình, từ từ, tự nhiên, thoải mái.

Một vài hành giả tưởng tượng ra một môi trường mà họ được chấp nhận với tình yêu thương, có thể là một nơi với những con vật vô hại được tưởng tượng ra hoặc được khen ngợi bởi một vị đã Giác ngộ. Tuy nhiên, sự tưởng tượng không được khuyến khích trong kinh điển Theravāda, bởi vì tất cả sự thực hành thiền trong phật giáo Thượng-tọa-bộ đều hướng tới sự thật, phút giây hiện tại, kinh nghiệm hiện tại. **Nếu bạn thật sự tuyệt vọng để có được một chút yên bình trong quá trình thực hành, bạn dĩ nhiên có thể tưởng tượng ra một khung cảnh bình yên với những con thú thân thiện vô hại, hoặc một vị Thánh nhân sẽ chấp bạn với tất cả những phẩm chất của bạn.** Nhưng bạn chỉ nên làm điều này nếu mọi điều khác không giúp được bạn, và bạn nên thoát khỏi tưởng tượng và trở lại ngay thực tại ngay khi bạn có được trải nghiệm bình yên.

Thứ tư, (4) **bởi đức tin.** Bạn có thể nhìn vào một bức tượng Phật, hoặc nhớ lại các ân đức của đức Phật hay Giáo Pháp mà ngài đã giảng dạy. Bạn cũng có thể nhớ tới các phẩm chất tốt của vị thầy của bạn, điều mà đã truyền cảm hứng cho việc tu tập của bạn. Trân trọng tình huống may mắn này, khi có ai đó đồng hành với bạn, ai đó đã quan tâm, có thể trả lời các câu hỏi, và hỗ trợ bạn trong việc thực hành.

Thứ năm, (5) **bởi nhận diện.** Bình yên là một trạng thái mà bạn cảm giác thỏa mãn. Vì thế, hãy quán sát xem liệu có thứ gì làm bạn không hài lòng. Liệu có điều gì đặc biệt làm phiền bạn không? Một cảm giác không dễ chịu trên thân, hay một suy nghĩ, ký ức không dễ chịu, hay sự lo nghĩ trong đầu? Hãy trình bày các sự khó khăn trên với vị thiền sư và xem liệu bạn có thể đi theo sự hướng dẫn của thiền sư để giải quyết các vấn đề không. **Cái thời điểm khi không có gì trong tâm trí làm phiền bạn, không có gì khó chịu hay không có gì để lo lắng, được gọi là "thời khắc bình yên".** Giải quyết các nguyên nhân của sự không hài lòng của bạn từng cái một, trực tiếp hay gián tiếp, trọn vẹn hay tạm thời, từ từ và kiên trì, cho tới khi tâm trí bạn trong sáng và do đó bình yên.

***** Phát triển sự bình yên *****

Bây giờ tôi sẽ cho bạn một ví dụ chi tiết về thực hành thiền mà có thể sẽ giúp ích bạn phát triển kỹ năng rải tâm-từ mạnh mẽ, không điều kiện, không có sự phân biệt các chúng sinh, không có giới hạn. Oai nghi ngồi hay nằm thường được chọn để thực hành. Ngồi trong một tư thế dễ chịu, và hãy khởi lên một quyết tâm: **"kể từ lúc này cho đến sáu mươi phút tiếp theo, tôi sẽ hành thiền tâm-từ không có bất kỳ sự chuyển động nào. Tôi sẽ thoát ra bất kỳ tầng thiền nào ngay *khi* có ai hoặc điều gì cần đến sự chú tâm của tôi."** Bạn có thể quyết định khoảng thời gian khác, đây chỉ là một ví dụ. Mặc dù bạn đã quyết định sẽ ngồi im mà không dịch chuyển nhưng, nếu bị đau quá mức ở nơi thân, hãy thay đổi trong chánh niệm từ tư thế chính sang tư thế phụ, rồi chuyển lại tư thế chính khi bạn đã dễ chịu. Câu cuối trong phần quyết tâm dùng để tôi luyện bạn phép thứ ba trong năm phép thuần thục: thuần thục về quyết định. Nhờ sự chuẩn bị này, đồng hồ sinh học, hay đúng hơn là "đồng hồ sức mạnh thần thông" sẽ tự nhiên chấm dứt tất cả bất kỳ định hay tầng thiền nào ngay trước khi có bất kỳ ai hay sự việc nào làm phiền bạn. Bạn không tin điều này ư? Điều này không cần phải tin. Điều này cần được luyện tập và trải nghiệm. Tôi sẽ giải thích về năm phép thuần thục trong **Bài 18.**

Và bây giờ sau khi bạn đã xác định thời gian, phương pháp, và sự phòng ngừa cho thời thiền này, bạn có thể bắt đầu bằng cách thư giãn thân từ đỉnh đầu cho tới đầu các ngón chân để giải tỏa áp lực cơ thể, từ đó giải tỏa các điều kiện vật lý của sự trạo cử. Bạn có thể hỗ trợ sự bình yên bằng sự nhận biết rõ rằng rằng ngay tại thời điểm này bạn không trải nghiệm các cảm giác đau dữ dội. đúng không? **Nếu bạn không ghi nhận cảm giác đau dữ dội, có nghĩa là bạn đang trải nghiệm sự bình yên tương đối trong nội tâm.** Dù một số vị có thể nghĩ rằng tôi đang phóng đại, một vài vị khác có thể thấy khó mà hiểu sự bình yên tương đối nghĩa là gì. Điều này ổn thôi. Đừng gượng ép tập trung vào sự bình yên. Chỉ nhìn nó. Học từ nó. Hãy cho phép tâm được nhận biết giây phút hiện tại này. Giờ bạn không bị làm phiền, không bị chê trách, cũng không vội vã. Điều đó đã là bình yên rồi. Hãy công nhận bất kỳ mức độ bình yên bên trong và bên ngoài mà bạn đang có hiện giờ, và hãy để nó thâm nhập và phát triển tâm bạn.

Bạn có thể nguyện thầm cho bản thân **"mong tôi được hạnh phúc"** hay **"mong cho tôi được bình yên,"** lặp lại các câu trên thầm lặng trong tâm. **Chọn duy nhất một cụm từ, theo ngôn ngữ bạn chọn, và sẽ luôn luôn dùng cụm từ đó.** Nếu bạn chọn "mong cho tôi được hạnh phúc," không nên đổi sang "mong cho tôi được bình yên," nếu bạn chọn "mong cho tôi được bình yên" không nên đổi sang "mong cho tôi được hạnh phúc", …. Nếu bạn thay đổi câu niệm, tâm có thể bị rối vì sự thay đổi đó. **Hãy giản lược nó**. Nếu bạn cảm giác khó chịu vì câu niệm, nếu bạn kinh nghiệm căng thẳng hay bồn chồn, <u>thì hãy tăng khoảng thời gian giữa các từ để cho câu niệm thêm bình yên, hoặc niệm thầm với tốc độ bình thường, nhưng hãy tạo khoảng nghỉ giữa các câu niệm</u>. Khi bạn kéo dài khoảng nghỉ ra nữa, bạn có thể thấy ý nghĩa của câu niệm vẫn tồn tại dù bạn đang không niệm thầm điều gì. Hãy bỏ ra tối thiểu hai hoặc ba ngày để xem xem liệu bạn có được lợi ích từ việc bỏ câu niệm thầm không. Dùng nó chỉ khi bạn không dễ dàng tập trung, nó giúp bạn quay lại đề mục thiền. Sau đó lại bỏ câu niệm lần nữa và thử xem liệu bạn có thể tập trung không cần nó không? Sự tĩnh lặng nội tâm có thể giúp bạn tránh khỏi sự căng thẳng, trải nghiệm sự bình yên, và cũng giữ cho tâm của bạn trên đề mục. Với tâm định cao hơn, ta có thể bỏ qua câu nguyện thầm một khoảng thời gian dài hơn, và chỉ đơn thuần tập trung vào ý nghĩa của lời nguyện - trên sự bình yên của ta - một cách trực tiếp mà không cần niệm thầm. Hãy tăng khoảng cách giữa các từ như bạn đang nói một cách chậm rãi, bạn sẽ nhận ra rằng bạn có thể tập trung và *hiểu nghĩa của câu mà không cần từ ngữ*. Với sự thực hành thiền tọa và thiền hành miên mật, cũng như bền bỉ trong lúc đứng hoặc nằm xuống, bạn có thể tạo ra một sự hỷ lạc mạnh mẽ, liên tục trong tâm.

Tuy ta rải tâm-từ cho chính mình, nhưng đối tượng của thiền tâm-từ không phải là "tự ngã" của ta. Hãy nghĩ về cách Đức Phật và các vị A-la-hán thiền tâm-từ. Mức độ hiểu biết về vô-ngã của các ngài thật thâm sâu. Chính **Đức Phật cũng thiền tâm-từ, dù Ngài đã giải thoát hoàn toàn khỏi"ngã kiến".** Vì thế, chúng ta **cho phép tứ đại trong cơ thể và tiến trình thay đổi của tâm *được tác động* bởi thái độ tích cực của ta.** Nếu nhìn nhận bản thân chỉ như là thân và tâm, ta đang tiếp cận tư tưởng của chánh kiến, và điều này sẽ hỗ trợ ta trên con đường thấu hiểu Giáo Pháp về lý "vô-ngã".

Khi bạn đã kinh nghiệm sự bình yên, dù cho chỉ trong một khoảnh khắc, hãy học hỏi sự bình yên, cố gắng ghi nhớ nó trên mọi khía cạnh. Đừng dịch chuyển, đừng nhìn xung quanh mà hãy chú ý đến điều kiện bên ngoài và bên trong thân - hãy học hỏi kinh nghiệm của sự bình yên ở mọi góc độ có thể. Nó cảm giác thế nào? Nó có thay đổi không? Bạn có cảm giác gì khác ngoài nó không? Điều gì đang diễn ra trong tâm? Tư thế hiện nay của bạn là gì? Bạn đang mặc đồ gì? Loại đệm và/hoặc tọa cụ bạn ngồi là gì? Hãy khảo sát toàn bộ hoàn cảnh của sự bình yên, để bạn có thể nhớ lại nó ở lần tiếp theo. Hãy nghĩ về nó như một bài hát - nếu bạn nghe một bài hát, bạn không những thưởng thức nó, mà còn cố gắng nhớ nó bằng cách hát theo. Sau đó bạn nhớ được bài hát nhờ những chi tiết bạn học được khi nghe nhạc. Cũng với cách tương tự hãy quán sát và học hỏi từ kinh nghiệm bình yên hiện tại, từ đó bạn có thể tái tạo nó ở bất kỳ hoàn cảnh nào, từ trí nhớ của bạn.

Bạn có thể dành riêng 30, 45 hay 60 phút cho mỗi thời thiền tọa và thiền hành, khi bạn chỉ quán sát sự bình yên hay sự hạnh phúc mà bạn vừa mới phát triển. Vào lúc cuối của mỗi thời thiền bạn có thể khởi lên quyết tâm - **"kể từ lúc này trở đi tôi sẽ luôn luôn chánh niệm và hạnh phúc."** Sau đó thay đổi tư thế ngồi chính sang tư thế phụ và bỏ ra một hoặc hai phút để tận hưởng sự bình yên mà bạn vừa đạt được. Sau đó bạn có thể đứng dậy và thực hành tương tự trong lúc đi. Hoặc nếu bạn đang thiền hành, hãy tìm một nơi thích hợp để ngồi xuống và tiếp tục tọa thiền. Bạn có thể thực hành theo cách này cho tới khi bạn đạt được mức định tâm cực kỳ sâu. Nhưng điều đó có thể không cần thiết bây giờ, vì bạn có thể "chia sẻ" sự hạnh phúc ngay khi cảm thấy tự tin về sự bình yên đã thiết lập cho chính mình.

Phần 3: Phát triển tuần tự của hành thiền tâm-từ

Khi ta đã phát triển tâm-từ cho chính mình, ta có thể nguyện cho các chúng sinh khác cũng có được kinh nghiệm tương tự. Dường như sau bao thế kỷ thực hành rải tâm từ được giảng dạy và tiếp nối trong Phật giáo Nguyên thủy, c nơi pháp triển một phương pháp đặc biệt để dẫn dắt thiền sinh dần dần từ sự chú tâm với những đối tượng cụ thể cho tới mức tâm từ vô lượng, bao trùm tới tất cả chúng sinh mà không có sự phân biệt. Tôi đã học cách thực hành tuần tự này từ vị thiền sư của tôi ở Sri Lanka, ngài đã học từ vị thầy của ngài.

Thanh Tịnh Đạo khuyên rằng chúng ta không nên bắt đầu với những người không thân, không thương, không quen, hoặc thậm chí ác cảm. ta nên rải tâm-từ tới vị thiền sư của chúng ta. Nhưng cùng lúc, quyển sách cũng không khuyến khích chọn **một người đã qua đời - bởi vì rải tâm từ tới họ không có hiệu quả, và tránh người khác giới - để tránh những tư tưởng tham dục.**

Ví dụ bạn là nữ, và vị thiền sư là nam. Hoặc bạn là nam và thiền sư là nữ. Trong những trường hợp đó sẽ không thích hợp để bạn chọn vị thiền sư, vì họ khác giới tính với bạn. Hoặc giả như bạn cùng giới tính với vị thiền sư, nhưng bạn biết rất ít về ngài, và giữ một thái độ trung tính. Để tránh những khó khăn đó, bạn nên chọn năm người mà bạn **(a) yêu thương, (b) vẫn còn sống và (c) cùng giới với bạn.** Cả ba yêu cầu trên đều cần phải có với mỗi trong năm người. Có thể là cha hoặc mẹ, con, họ hàng, bạn bè, thầy-cô, học sinh, bạn cùng lớp, đồng nghiệp, ông chủ, một người xuất gia hay bất kỳ ai khác. Điều quan trọng nhất là bạn trân quý người đó và có thể dễ dàng nguyện cầu họ được hạnh phúc, hay bình an.

Sau khi chọn được năm người mà bạn trân quý, hãy lui về một nơi thích hợp với một thái độ thích hợp, bạn có thể quyết định ngồi thiền trong một tiếng. Sau đó hãy để một cái đồng hồ trước mặt bạn, hơi chếch về một phía, dựng thẳng lưng, hơi cúi đầu và *hé mở mắt* để bạn có thể thấy được mặt sàn trước mặt. Khi đã sẵn sàng, bạn khởi lên quyết tâm - **"kể từ lúc này tôi sẽ hành thiền tâm-từ không kèm bất kỳ chuyển động**

nào". (Dĩ nhiên điều này cũng kèm cả việc bạn thay đổi tư thế hành thiền tạm thời nếu bạn bị đau nhiều trên thân.)

Thời thiền 60 phút của bạn sẽ được chia làm sáu phần - mười phút để bạn thư giãn và thiết lập sự hạnh phúc hoặc bình an trong chính bạn, lặp lại câu "mong cho tôi được hạnh phúc," hoặc "mong cho tôi được bình yên". Sau đó năm khoảng thời gian mười phút còn lại sẽ dành riêng cho từng người trong năm người yêu quý bạn đã chọn trước khi hành thiền. Ví dụ, nếu bạn là nam và bạn chọn cha, anh trai, một người bạn nam cùng lớp, người chú, và một người bạn nam hàng xóm. Nếu là nữ thì có thể chọn mẹ, người em gái, người bạn nữ cùng lớp, người dì và người bạn gái thân nhất. Khi đã chọn rồi thì bạn giữ cố định năm người đó, không thay đổi người hay thứ tự. Hãy dành cho mỗi người trong họ mười phút. Với mỗi người bạn có thể lặp lại câu nguyện cho họ. Một ví dụ cho người nam là **"mong cho bố tôi được hạnh phúc"**, hoặc ví dụ cho nữ là **"mong cho mẹ tôi được hạnh phúc"**. Hãy chọn một câu mà bạn sẽ dùng xuyên suốt quá trình thực hành. Nếu bạn đã chọn "được hạnh phúc", thì không nên đổi thành "được bình yên". Như tôi đã nhấn mạnh trước đó, câu nguyện chỉ là neo giữ bạn lại việc thực hành. Hãy cẩn trọng chú tâm vào *nghĩa* của câu nguyện, thay vì câu chữ. Cho tới khi bạn cảm giác có thể tập trung vào người khác không cần câu nguyện, hãy đơn giản bỏ qua nó và tập trung trực tiếp vào đối tượng.

Sau khi hoàn thành 60 phút của bạn, hãy khởi lên quyết tâm- **"kể từ bây giờ tôi sẽ luôn luôn chánh niệm và tỏa sáng với tâm-từ,"** thay đổi tư thế ngồi chính của bạn sang phụ và dành một vài phút để tận hưởng sự bình yên mà bạn đã có được. Sau đó hãy đứng dậy và bắt đầu thiền 60 phút nữa với tư thế đi. Nếu bạn đã thiền hành, hãy tìm một nơi thoải mái để ngồi xuống và tiếp tục tọa thiền trong 60 phút. Hãy Hành thiền xen kẽ giữa ngồi và đi, 60 phút mỗi thời, nhiều đến mức mà vị thiền sư và hoàn cảnh cho phép.

Bây giờ tôi sẽ nói về chi tiết về các tính chất riêng trong cách bạn tương tác với đối tượng thiền. Khi bạn thực hành rải tâm-từ với chính mình, bạn không tưởng tượng ra khuôn mặt mình, bạn không nghĩ về các phẩm chất tốt của mình, và bạn không nghĩ về các kinh nghiệm dễ chịu đã từng có trong quá khứ. Khi bạn rải tâm-từ tới người khác, bạn

có thể tưởng tượng ra khuôn mặt và nghĩ về những phẩm chất tốt của họ, tuy nhiên ở một vài thiền sinh khi nghĩ về khuôn mặt của người khác sẽ dẫn tới chứng hoang tưởng ảo giác, và suy nghĩ về phẩm chất của người khác dẫn tới các tư tưởng lan man, hoặc thậm chí dẫn tới các suy nghĩ về khiếm khuyết của họ. Do đó, các hành giả chỉ nên tưởng tượng khuôn mặt và phẩm chất tốt của người khác lúc mới bắt đầu, *nếu điều đó hữu ích*. Sau đó hãy bỏ qua các khái niệm và tập trung vào bản chất của thân và tâm họ. Tâm từ bạn rải từ đó ảnh hưởng đến thân và tâm họ - thân của tứ đại, và tâm của thức thay đổi liên tục. Việc thực hành này sau đó sẽ có lợi ích trong phương pháp Thiền Minh sát, khi mà thân và tâm được quán sát riêng biệt. Điều quan trọng nhất là, hành giả dần dần nhận ra bản chất của thân và tâm rốt cuộc là như nhau trên tất cả chúng sanh, nói chi là năm người được chọn trước đó hay bản thân hành giả.

Rồi bạn có thể thắc mắc rằng - "nếu tôi chỉ nghĩ về thân và tâm của họ, vậy tại sao tôi phải chọn 5 người thương yêu - không phải tất cả chúng sinh đều như nhau ư?" Thật ra tuy bạn chỉ tập trung vào thân và tâm, nhưng thái độ của bạn đối với những người đó sẽ ảnh hưởng tới việc thực hành của bạn ở mức độ tiềm thức. Vì vậy, ta chọn người nào làm đối tượng của tâm-từ mà sẽ hỗ trợ ta trong việc thực tập rải hạnh phúc hay bình an.

Nếu có khởi lên một suy nghĩ, lo lắng, khó chịu, bất an, hoặc bất kỳ thứ gì khác, các hành giả có thể quán sát các trạng thái tâm đó cho đến khi chúng biến mất hoặc trở nên nhàm chán. **Cách thiền này được thực hành đúng đắn *chỉ khi* hơi thở của bạn tự nhiên, bình tĩnh, và mềm mại**. Kiểm tra hơi thở. Nếu nó thô tháo, trở về việc thư giãn hoặc quán tâm trong một lúc. Khi hơi thở đã dịu đi, hãy trở lại thực hành rải tâm-từ. **Nếu hành giả cố nắm bắt các trạng thái thiện, họ có thể trở thành nạn nhân của tham, và nếu họ xua đuổi các trạng thái bất thiện, họ có thể trở thành nạn nhân của sân. Vì vậy, các hành giả lý tưởng nhất nên giữ tâm xả với tất cả các trạng thái tâm, không kèm theo mong muốn, tham hay sân.** Bằng cách không dính mắc với những thứ vô thường, các tâm thiện sẽ tự nhiên tăng lên, và các tâm bất thiện giảm xuống. **Khi trạng thái tâm, *khác với* đề mục thiền, biến mất hay trở nên nhàm chán, hành giả quay lại**

thực hành thư giãn cho đến khi họ có lại được trạng thái dễ chịu cho chính họ lần nữa. Sau đó họ lại tập trung rải tâm-từ tới đối tượng như trong tiến trình của họ.

Trong trường hợp ngủ gục hay thất niệm trong một khoảng thời gian dài, bạn có thể làm lỡ khoảng thời gian dành cho người bạn rải tâm từ theo kế hoạch. Khi chánh niệm trở lại, chia đều thời gian còn lại cho những người khác, để họ nhận được thời gian như nhau. Ví dụ, nếu như bạn bắt đầu mười phút với chính bản thân, sau đó mười phút với ba của bạn, rồi lạc trong suy nghĩ trong khoảng ba mươi phút. Khi có lại chánh niệm, bạn nhận ra rằng chỉ còn lại hai mươi phút. Trong trường hợp này bạn chia đều thời gian còn lại cho những người khác, ở đây là năm phút cho mỗi người. Hoặc một trường hợp khác là bạn bắt đầu mười phút với chính bạn, tiếp theo là mười phút cho ba, rồi chuyển sang mười phút sau cho em trai. Trước khi bạn có thể hoàn tất mười phút của em trai, bạn bị thất niệm khoảng ba mươi phút. Khi bạn có lại chánh niệm, bạn nhận ra rằng chỉ còn lại mười phút. Lúc này bạn chia đều thời gian còn lại cho những người khác, trong trường hợp này là mỗi người ba phút.

Hãy nhớ rằng, đi, đứng, nằm, ngồi đều là các tư thế tốt để thực hành tâm-từ. Cũng rất quan trọng nếu bạn **nói năng và hành động với tâm-từ** khi tiếp xúc với bất kỳ ai. Thực hành thiền tọa và thiền hành, chia mỗi giờ thành sáu phần, một cho chính bạn và năm cho những người yêu thương đã chọn trước đó, rồi sau một khoảng thời gian, khi định đã được phát triển, hành giả sẽ được trải nghiệm một niềm hạnh phúc lớn lao, sự hỷ lạc mạnh mẽ, và có thể kèm với những cảm thọ thú vị. Dù bạn có thể cảm nhận sự bình yên vào lúc đầu, khi việc thực hành tiến triển dần dần bạn có thể học được cách phát triển kinh nghiệm về sự bình yên thành tình yêu thương lớn lao vô điều kiện. Các cảm thọ này khác biệt với từng người. Thường gặp nhất là cảm giác râm ran (hay rung động) trên da. Nếu điều này xảy ra cho bất kỳ ai trong năm người, thì nên tiếp tục tập trung vào người đó cho đến hết giờ, đừng chuyển sang người khác. Hành giả sau đó nên xem xét thời gian và cường độ của trải nghiệm mạnh mẽ này. Nếu điều này cũng tiếp tục xảy ra vào thời thiền tọa hay thiền hành tiếp theo, người đó nên được loại ra khỏi nhóm năm người. Ở

đây chúng ta đang nói về năm giai đoạn của hỷ, sẽ được phát triển dần dần khi thực hành thiền định. Tôi sẽ bàn kỹ hơn về năm giai đoạn này trong **Bài 18**.

Người đó bị bỏ ra vì mục đích của phương pháp thực hành này. Với thực hành này mục đích của ta không phải để đạt *jhāna*, một tầng thiền định thâm sâu. Đúng hơn là ta học cách có được khả năng tập trung và tái tập trung vào bất kỳ đối tượng nào mình muốn. Nếu bạn đạt được jhāna, điều đó tốt cho bạn. Nhưng thay vì theo đuổi jhāna, bạn có thể luyện tính linh hoạt của định tâm. Điều này được thành tựu bằng cách bỏ qua một bên các đối tượng thiền định đã được phát triển và tiếp tục với các đối tượng chưa được phát triển. Khi định đã phát triển mạnh trên một trong năm người, ta bỏ người đó ra để ta có thể luyện tập định trên bốn người còn lại. Với cách này hành giả chỉ còn lại chính bản thân và bốn người cho mỗi giờ. **Mười phút sẽ dành cho hành giả, và năm mươi phút còn lại sẽ được chia đều cho bốn, khoảng mười hai phút mỗi người.** Hành giả tiếp tục luyện tập định cho đến khi đạt được trải nghiệm tương tự trên một trong bốn người còn lại. Khi điều này xảy ra, người đó cũng sẽ được bỏ ra, và lúc này chúng ta lại chia đều thời gian cho ba người còn lại. Cứ tiếp tục theo cách này cho đến khi việc thực hành hoàn tất trên cả năm người. Hành giả sẽ học được cách rải tâm-từ vô cùng mạnh mẽ tới *năm người yêu thương với cùng một mức độ*, thấu hiểu rằng cả năm người họ đều xứng đáng được yêu thương từ ái, và rốt cuộc bản chất là như nhau giữa họ cũng như bản thân hành giả.

Khi đã hoàn tất thực hành với năm người yêu quý, hành giả sẽ chọn năm người trung tính. Hành giả sẽ thực hành theo cách tương tự, luyện tâm định và rải tâm-từ cho mỗi người tới mức độ như của năm người nhóm đầu tiên. Cuối cùng, hành giả sẽ chọn năm người không thích và không thân thiện để thực tập.

Ví cố đại thiền sư **Mahāsi Sayadaw** gợi ý rằng thực tập hạnh kham nhẫn rất hữu ích trong việc phát triển tâm-từ tới những người không thích và không thân thiện. Trong kinh điển Phật giáo ta thường thấy kham nhẫn là thước đo cho những người thánh thiện. **Cũng như tâm-từ, kham nhẫn cũng là một trong mười toàn thiện (*Pāramī- Ba-la-mật),* những khả năng cần được hoàn thiện trên con đường dẫn tới Giác Ngộ.**

Cũng như tôi đã nhắc tới trong **Bài 07**, Thanh Tịnh Đạo đã liệt kê mười cách suy ngẫm để từ bỏ ác-ý. Cần được quán chiếu trên: **1) sự thật rằng nổi giận dẫn con người ta xa rời khỏi Thánh Đạo; 2) sự nguy hại của việc tái sanh vào Địa Ngục do sân hận của chính người đó; 3) các phẩm chất tốt của kẻ thù; 4) quán chiếu cơn giận là tổn hại chính mình; 5) sự thật là tâm sân của một người chỉ làm trở ngại sự tiến triển của người đó trên con đường Thánh Đạo; 6) chuyện tiền thân của Đức Phật khi ngài bình tĩnh trước sự hiện diện của kẻ thù; 7) sự thật là một kẻ thù hiện nay có thể là một thân bằng quyến thuộc đời trước; 8) thực hành tâm-từ mang lại vô số lợi ích; 9) kẻ thù chỉ là một dòng chảy liên tục của thân và tâm, từ đó tránh thoát được khái niệm về tính cách của họ và 10) tặng kẻ thù món quà.**

Đầu tiên hành giả nhớ tới lời Đức Phật: **"Này các tỷ kheo, dù cho những kẻ cướp có tàn bạo cắt đứt hết tay chân mình bằng một cái cưa hai cán, người nào vì kẻ ấy mà trong lòng nổi lên sân hận thì đó không phải người thực hành giáo lý của ta."** Nói một cách khác, Đức Phật khuyên những học trò - không chỉ tỷ kheo - nên giữ điềm tĩnh trong mọi trường hợp.

Cách thứ hai để suy ngẫm là xem xét việc tái sanh trong địa ngục do những hành động của một người tới kẻ thù. Với mong muốn kẻ thù trở nên **xấu xí, đau khổ, không được may mắn, không được giàu có, không được nổi danh, không có bạn bè, hay sau khi mạng chung sẽ tái sanh vào cõi địa ngục, súc sanh hay ngạ quỷ,** các thiền sinh có thể đưa tới các suy nghĩ, lời nói, và hành động có thể dẫn họ vào địa ngục sau khi mạng chung.

Cách thứ ba để suy ngẫm là cố gắng tìm kiếm bất kỳ phẩm chất tốt nào ở kẻ thù, nếu có. Và nếu không có bất kỳ phẩm chất tốt nào được tìm thấy, có thể suy nghĩ về hậu quả *của nghiệp* của họ trong tương lai, họ sẽ tới địa ngục hoặc bị trừng phạt bởi đức vua hay chính phủ tới mức chúng ta nên thương xót họ

Cách thứ tư là nên quán sát cơn giận của một người là tự hại mình. Cơn giận khởi lên trong tâm là sự tổn hại cho đến *tâm của chính người đó*. Quán sát cơn sân như một tiến trình tâm không dễ chịu phụ thuộc vào sự dính mắc và vô minh có thể giúp thiền sinh

từ bỏ nó. Hơn nữa, cơn giận của một người có thể là mục tiêu của kẻ thù, do đó xóa bỏ được nó đã là một hình thức của chiến thắng.

Cách thứ năm là suy ngẫm về mối nguy hại của sân hận, đó là sự nhận thức về tác động của nó trên con đường dẫn tới trí tuệ. Sân hận được hợp thành bởi dính mắc, trong khi con đường dẫn tới trí tuệ được hợp thành bởi *buông bỏ*. Theo đuổi sân hận sẽ ngăn cản bất kỳ tiến triển nào tới trí tuệ đối với cả thiền sinh lẫn kẻ thù.

Cách thứ sáu là nghĩ về truyện tiền thân của Đức Phật, khi ngài còn là một vị Bồ-tát, vẫn giữ sự điềm tĩnh cho dù kẻ thù cố hại ngài. Một trong những câu truyện đó là trong Bổn sanh truyện **Mahāsīlava**, khi đức Bồ-tát là một vị vua, không khởi lên sân hận khi bị bắt bởi vị vua kẻ thù, bị chôn lên tới cổ trong nghĩa địa, và khi thấy kẻ thù nằm trên giường cùng với hoàng hậu của mình. Trong Bổn sanh truyện **Khantivādī**, đức Bồ-tát làm một ẩn sĩ đã bị một vị vua thử thách hạnh kham nhẫn của mình, bằng cách cắt hết tay chân. Trong Bổn sanh truyện **Cūḷadhammapāla**, ngài là một vị hoàng tử nhỏ nhận được sự quan tâm hết mực từ mẫu thân của mình, dù cho đức vua đã ra lệnh chặt hết tứ chi và đầu của ngài, vị Bồ-tát vẫn không khởi lên sân hận. Cũng có những truyện tiền thân mà đức Bồ-tát được tái sanh trong kiếp thú và bị hành hạ bởi những người thợ săn tham lam. Trong Bổn sanh truyện **Chaddanta**, ngài là một con voi với cặp ngà xinh đẹp, và khi bị săn bở một tên thợ săn ngài đã sẵn lòng trao cặp ngà cho tên ấy. Trong Bổn sanh truyện **Mātuposaka**, ngài lại lần nữa tái sanh làm voi, và bị bắt mang tới một vị vua như con voi hoàng gia, bị tước đoạt tự do và xa rời người mẹ già mù lòa của ngài. Dù vậy ngài vẫn không hề nổi cơn sân hận. Trong Bổn sanh truyện Mahākapi ngài làm một con khỉ, mặc dù suýt bị giết bởi tên thợ săn, vẫn dẫn tên ấy thoát khỏi khu rừng. Hay như là một con rắn trong Bổn sanh truyện Saṅkhapāla, ngài đã kham nhẫn chịu đựng sự hành hạ của mười sáu bé trai làng. Bổn sanh truyện **Bhūridatta** và **Campeyya** kể về việc vị Bồ-tát trong những kiếp trước tái sanh làm một con rắn chúa và bị ngược đãi bởi người bắt rắn - và ngài vẫn giữ sự điềm tĩnh.

Cách suy ngẫm thứ bảy là nghĩ về kẻ thù như là cha, mẹ, anh, chị, con, cháu của chính mình. Hành giả nên tưởng tượng ra những ân đức của kẻ thù khi kiếp trước họ đã lo lắng chăm sóc *cho hành giả* bằng nhiều cách khác nhau.

Cách thứ tám để suy ngẫm là mười một lợi ích của tâm-từ đã được Đức Phật giải thích trong **Kinh Tâm-từ của Tăng-chi-bộ Kinh**.

Cách thứ chín là nhận ra bản chất tối hậu không có tự ngã của kẻ thủ. Họ cấu thành bởi thân tứ đại - như độ cứng, tính linh hoạt, sự chuyển động và nhiệt độ - và bốn uẩn của tâm - bốn dòng chảy liên tục của thọ, tưởng, hành và thức. Thân thể của kẻ thù bao gồm các phần khác nhau, như tóc, lông, răng, da, thịt, xương, tủy, vân vân, tất cả những thứ trên đều đang phải thay đổi liên tục. Tâm của họ chỉ là dòng thức sanh và diệt hàng tỷ lần trong mỗi sát an. Nếu như vậy, thì ai sẽ là người nhận cơn giận của bạn? Không có ai cả. Thân và tâm của đối tượng của bạn thay đổi liên tục, khác nhau trong mỗi khoảnh khắc. Không thể tìm thấy mục tiêu cho đối tượng của cơn giận.

Cách thứ mười là tặng cho kẻ thù một món quà hữu dụng, có giá trị và đáng mến. Kinh điển khuyên rằng bằng cách này thì sự khó chịu với người nhận sẽ biến mất, và cơn sân hận với người nhận cũng sẽ dịu đi.

Ngài Mahāsi Sayadaw cũng khuyên là bạn nên nhập sơ thiền hay các tầng thiền cao hơn với một người thân thương, sau khi xuất khỏi tầng thiền đó thì bạn sẽ không gặp bất kỳ khó khăn nào trong rải tâm-từ tới một người bạn ghét.

Nếu hành giả không thể rải sự hạnh phúc tới năm người không thích và không thân thiện, họ có thể luyện tập để phát triển các tâm thiện cho tới khi nó đạt mức tương tự như người đầu tiên của nhóm năm người yêu quý. Bỏ đi từng người một trong nhóm năm, họ dần dần sẽ thành tựu được nhóm năm người thứ ba, từ đó thuần thục các kỹ năng. Đầu tiên, họ sẽ có thể rải tâm từ tới cho bất kỳ ai bất chấp phẩm tính hay hoàn cảnh của họ. Thứ nhì, họ hiểu rằng mặc dù chúng sinh rất đa dạng, nhưng tất cả đều giống nhau về mặt chân đế. Thứ ba, họ có thể tập trung tâm vào bất cứ đối tượng nào họ muốn và đắc định dễ dàng. Và thứ tư, họ có thể thành tựu thứ được gọi là *sattesu upekkhā* (tâm xả tới tất cả

chúng sinh), cũng được biết đến như *sīmāsambheda* (xóa bỏ ranh giới phân biệt). Điều có có nghĩa là họ hiểu về sự giống nhau về mặt chân đế ở tất cả chúng sanh.

Kể từ lúc này thì thích hợp để hành thiền tâm-từ tới tất cả chúng sanh mà không phân biệt. Bạn có thể dành ra hàng giờ thiền tọa và thiền hành bằng cách bắt đầu thư giãn vài phút và sự bình yên cho chính bạn, sau đó dành riêng tất cả khoản thời gian còn lại cho tâm từ vô biên bao trùm tất cả chúng sinh. Nếu hành giả muốn niệm một câu nào đó trong đầu - để cột neo vào đối tượng thiền định - họ có thể niệm **"nguyện cho tất cả chúng sinh, kể cả tôi, được hạnh phúc"**, hoặc **"nguyện cho tất cả chúng sinh, kể cả tôi, được bình yên"**, hoặc bất kỳ câu nào khác tương tự, với ngôn ngữ mà họ chọn. Nhưng lần nữa, nhớ là chỉ chọn một câu duy nhất.

Sự bình yên cùng khắp không bị giới hạn do ý niệm không gian. Nó được nhận thức bởi thời gian. Vài thiền sinh tưởng tượng sự bình yên tỏa ra khắp cả thân họ. Điều này có thể gây ra các vấn đề, vì một vài thiền sinh có thể lo ngại về thời gian cần để sự bình yên của họ chạm tới được tất cả chúng sinh. Một vài thiền sinh lo nghĩ rằng luồng sáng bình yên của họ có thể bị giới hạn bởi các bức tường, cây cối, hay các chướng ngại khác. Do đó, tôi không đề nghị nghĩ về tia sáng. Mặc dù tôi dùng từ "rải - phát xạ" (radiate) cho việc thực hành tâm-từ, không nên nhận thức nó như là làm ngập tràn không gian. Đúng hơn là, bạn hiểu rằng tất cả các chúng sinh chỉ đơn giản là có được sự bình yên nhiều và nhiều hơn nữa trong chính bản thân họ, cùng một thời điểm mà bạn cho phép họ có được điều đó.

Hãy nghĩ về một thành phố với rất nhiều nhà và rất nhiều người sống trong các căn nhà đó. Giả dụ như bạn đang đứng ở giữa thành phố, hay bạn đang xem xét nó từ một tòa nhà chọc trời, vào lúc bình minh hay hoàng hôn. Bạn có thể thấy các cửa sổ của các căn nhà trên khắp toàn thành phố bắt đầu tỏa sáng, như là người ta đang bật đèn. *Bạn không làm bất kỳ điều gì cả*. Bạn chỉ việc đứng và nhìn xem. Vài cửa sổ có được ánh sáng, vài cái thì không. Bạn chấp nhận sự thật rằng có vài cửa sổ có ánh sáng và vài cửa sổ thì không, và đừng có lo nghĩ tại sao.

Tương tự như thế, khi rải tâm từ tới tất cả chúng sinh, ta chỉ để cho sự bình yên xuất hiện trong tâm trí họ ngay tại giây phút rải tâm từ, nếu điều đó có thể. Ta đừng lo lắng nếu không hiệu nghiệm với một vài chúng sinh. Thật tế là ta hãy giữ tâm xả hoàn toàn tới trải nghiệm thực tế của các chúng sinh. Chỉ đơn giản tận hưởng cách mà sự bình yên từ từ "được bật lên" trong tâm trí của những chúng sanh có thể nhận được nó từ chúng ta. Sự "bật lên" này là ngay tức khắc, nó không hề tốn bất kỳ thời gian nào. Bạn không tưởng tượng thứ gì sáng lên hay lấp đầy không gian. Chỉ đơn thuần cho phép tất cả các chúng sinh được tận hưởng sự bình yên cùng một lúc với bạn, trong khi bạn tận hưởng cảm giác về sự bình yên "ngày càng lớn lao", ngày càng kiên cố, tăng trưởng trong bạn và tất cả chúng sinh khác. Sự cảm nhận về tăng trưởng này có thể giống như kinh nghiệm về *được sưởi ấm từ từ bởi không khí từ máy sưởi* trong một căn phòng lạnh cóng trước đó. Hoặc ngược lại, giống như kinh nghiệm làm mát dịu không khí bởi máy điều hòa trong một căn phòng nóng bức trước đó.

Sau khi bạn hoàn tất 60 phút thời thiền ngồi hay đi, nhớ hãy khởi lên quyết tâm, tận hưởng sự bình yên trong một tư thế khác, và chuẩn bị sẵn sàng cho thời thiền tiếp theo.

***** Ý nghĩa của Tâm-từ trong cấu trúc của thực hành thiền*****

Trái với tâm xả tới tất cả chúng sinh *(sattesu upekkhā)*, là ***saṅkhāra upekkhā*** **(hành xả), tâm xả với tất cả đối tượng vật chất**. Đó là một phẩm chất có được do hành thiền vipassanā. Việc thực hành tâm-từ này có thể được sử dụng như một công cụ hỗ trợ cho hành thiền vipassanā. Nó sẽ tạo ra một môi trường có lợi, kham nhẫn mạnh mẽ và đầy nhiệt tâm trên Chánh đạo. Hãy để tôi làm sáng tỏ điểm này.

Giả dụ là bạn có một cây dừa trong vườn nhà và bạn muốn hái vài trái dừa cho bạn và gia đình. Một lựa chọn là leo cây. Nhưng nếu như bạn giống tôi thì việc leo cây rất khó, rất mệt và cũng rất nguy hiểm. Tuy nhiên, nếu bạn *có thể* trèo một mạch thẳng lên cây, hái dừa, và đi xuống không bị tổn thương nào, thì đây là cách tốt nhất cho bạn.

Điều này tương tự như khi người ta muốn thanh lọc tâm trí, và thay vì bắt đầu với samatha, thực hành thiền định, họ bắt đầu ngay với vipassanā, thiền tuệ. Không đi kèm sự căn bản của thiền định thì rất khó để quán sát thân và tâm, và khi các phiền não mạnh mẽ

khởi lên thì có thể sẽ đè bẹp các thiền sinh. Do đó, họ đành phải hoàn toàn từ bỏ khóa thiền, hoặc trong một vài trường hợp phải được điều trị tại các bệnh viện tâm thần. Tuy nhiên, với một vài thiền sinh tuy đã có định lực cần thiết từ các thực hành thiền trước đó, hay thậm chí từ các kiếp trước. Họ sẽ thực hành thiền tuệ không đi kèm bất kỳ bật thiền định nào và có được những kết quả tuyệt vời.

Rồi ví như thay vì leo thẳng ngay lên cây dừa, bạn sẽ tạm thời đi qua một bên, thu thập các thanh gỗ và dây thừng, rồi làm một cái thang dài và chắc chắn. Nhưng người Miến dùng ba cái thang để leo một cây dừa: một thang cho phần dưới, một thang cho phần giữa, một than cho phần cao nhất. Trong lúc bạn đang làm cái thang thì bạn không thể trèo lên cây dừa. Tuy nhiên, sau khi cái thang đã hoàn thành, bạn kê nó vào thân cây dừa, rồi bạn có thể leo lên cây dễ dàng và an toàn, hái bao nhiêu trái dừa tùy thích, rồi leo xuống dễ dàng và an toàn

Điều này giống như khi hành giả dành một khoảng thời gian để thực hành thiền định, tốt nhất là thực tập Tâm-Từ. Trong khi phát triển Tâm-Từ thì hành giả không có tiến triển nhiều trong việc quán sát thân và tâm, nhưng có thể tạo ra môi trường hành thiền an toàn cho chính họ, hỗ trợ cho sự hòa hợp cộng đồng, và cũng cố *lòng nhiệt tâm cho* hành giả và tăng *sự hạnh phúc từ* hành thiền. Sau đó, khi khả năng định tâm được huấn luyện thuần thục bởi các đối tượng Tâm-Từ, họ có thể dễ dàng quán sát thân và tâm, không kèm theo sự xáo trộn, khó khăn hoặc thậm chí không kèm lo lắng về các phiền não của chính họ. Khi đối trị với các phiền não trong lúc thực hành thiền tuệ, họ có thể áp dụng sức mạnh của Tâm-Từ theo cách đó, một cách hạnh phúc để tiếp tục con đường đạt được sự thanh tịnh tối thượng trong tâm

Nếu bạn thực hành miên mật với đủ thời gian, hành thiền Tâm-Từ có thể dẫn đến tầng tiền định thứ ba. Bản chất của các tầng thiền định sẽ được giải thích trong **Bài 18.**

Trong bài giảng tiếp theo tôi sẽ giảng về cách thực hành bi, hỷ và xả, cùng với tâm-từ được biết tới như **Tứ Phạm Trú (*brahmavihārā*).**

Bài giảng 9:
Tâm Bi, Tâm Hỷ và Tâm Xả

Trong bài giảng 08 ta đã thảo luận chi tiết về Thiền Tâm Từ, một trong Tứ Vô Lượng Tâm, trong tiếng Pali là Brahmavihāra. Theo kiến giải của Phật giáo về thế giới và vũ trụ, có 31 cõi nơi các loài chúng sinh khác nhau tái sinh theo nghiệp, những hành động cố ý đã phạm trong quá khứ. Ba mốt cõi giới có thể được đơn giản hóa thành 3 cõi – cõi khổ, cõi lạc và cõi thiền. Các cõi thiền, gồm 20 trong số 31 cõi, được gọi là "Cõi trời Phạm thiên", nơi các vị phạm thiên (Brahmā) sinh sống. Các vị Phạm Thiên khác với các vị chư thiêni vì họ không mong cầu và tìm kiếm thú vui nhục dục. Mối quan tâm chính của họ là hạnh phúc thiền định.

Phạm thiên là bậc thầy về từ, bi, hỷ và xả. Do các bậc Phạm thiên tạo ra các tâm này nên các tâm này được gọi là Brahmavihāra, nghĩa đen là "Phạm trú" (Cộng trú với

Phạm Thiên). Thuật ngữ này cũng nâng pháp hành này lên trên cái gọi là Dibbavihāra, nghĩa đen là "Thiên trú". ta sẽ thảo luận về "Thiên trú", khi nói về định trên màu sắc và tứ đại, trong Bài giảng số 17. Hơn nữa, tứ vô lượng tâm được phát triển hướng tới tất cả chúng sinh mà không có ngoại lệ, do đó chúng còn được gọi là "Tứ tầng vô biên xứ" (Appamaññā).

Trong bài giảng số 08, tôi đã liệt kê mười một lợi ích của việc thực hành rải tâm từ, đề cập đến bài kinh tâm từ (Karaṇīyamettā) trong tiểu bộ kinh (Khuddaka Nikāya). Trong bài kinh ấy, Đức Phật thuyết riêng về việc thực hành rải tâm từ, Mettā. Tuy nhiên, bộ sách hướng dẫn thiền Thanh tịnh đạo (Visuddhimagga) nêu lên rằng phát triển bi, hỷ và xả cũng mang lại mười một lợi ích đó. Tôi nghĩ điều này sẽ đặc biệt rõ ràng khi thực hành tâm bi, hỷ, xả được phát triển nhờ sự hỗ trợ của thực hành rải tâm từ.

Chúng ta hãy xem xét từng cách rải tâm bi, hỷ và xả.

(A) Bi, Karuṇā, hướng đến tất cả những chúng sinh đang đau khổ. Trong pháp hành này, chúng ta thừa nhận sự đau khổ của chúng sinh khác, bất kể lý do gì đã gây ra cho họ. Những người đau khổ là những người bị chặt tay chân, mắt vểnh, tai và / hoặc mũi, xấu xí, tội nghiệp, bị đổ lỗi, bị bỏ rơi, không nơi nương tựa. Chúng ta nhận biết những loại đau khổ phổ biến hơn, chẳng hạn như bị bệnh tật, không đạt được mục tiêu vật chất hoặc tinh thần, không may mắn, buồn bã hoặc trầm cảm. Cách hiểu này gần như bao trùm được rất nhiều chúng sinh, nhưng vẫn chưa phải là tất cả. Chúng ta có thể quan sát tất cả chúng sinh là đáng thương nếu chúng ta nhận thức được rằng tất cả chúng sinh đều phải chịu sinh, già và chết. Hơn nữa, chúng ta có thể nhận ra rằng trong tiền kiếp, tất cả chúng sinh, ít nhất là trong kiếp trước của họ, đều đã trải qua đau khổ - và họ trong tương lai có thể tiếp tục khổ, nếu không phải trong kiếp này, thì là kiếp sau. Đặc biệt là những chúng sinh xấu ác, như kẻ giết người, kẻ trộm cướp, kẻ tà dâm và kẻ dối trá cũng đáng được thương xót, vì họ phải hứng chịu hậu quả của hành động xấu đó và sẽ phải trả giá ở thế gian này với các hình phạt khác nhau, theo luật nhân quả, do đó họ sẽ phải chịu đau khổ tương ứng trong kiếp này và nhiều kiếp sau.

Một số người thông minh hỏi rằng, liệu bi có cần phải luôn khôn khéo. Ví dụ, bạn có thể hỏi: "Có hợp lý không nếu mong một con ếch - vừa bị rắn bắt - thoát khỏi cái chết cận kề và rồi con rắn bị mất bữa ăn, có thể lãnh tội chết vì đói?" Trong những trường hợp này, chúng ta bắt gặp khác biệt nổi bật giữa quan điểm đạo đức của những người theo chủ nghĩa duy vật-hư vô và những người tin vào nghiệp và tái sinh. Đối với người theo chủ nghĩa duy vật-hư vô, họ tin rằng chỉ sống cuộc sống này và sau khi chết sẽ bị tan biến mà không phải gánh chịu hậu quả từ hành động của mình, thì rõ ràng con rắn đã bắt được con mồi của nó, vậy hãy để nó thưởng thức. Lúc này, tôi sẽ đặt câu hỏi về triết học, liệu cũng hợp lý khi những kẻ sát nhân sau khi bắt được nạn nhân thì giết họ hay những kẻ trộm được hưởng chiến lợi phẩm sau khi trộm thành công.

Theo luật nhân quả, ta biết rằng bất cứ điều gì chúng sinh làm đều sẽ mang lại hậu quả trong kiếp này và / hoặc trong kiếp sau. Con rắn ăn con ếch có thể lấp đầy

bụng của nó bây giờ, nhưng trong tương lai, nó có thể được sinh ra là một con ếch và chịu cái chết tương tự như con ếch trong nhiều kiếp. Mặt khác, nếu con rắn bị bỏ đói, thì ngay cả khi nó chết, nó cũng không tạo ra nghiệp xấu, và do đó có thể tự giải thoát khỏi thế giới loài vật và có khả năng được sinh ở cõi an lạc hơn. Vì vậy, nếu nhìn thấy một chúng sinh đang hưởng lạc thú bằng cái giá của một chúng sinh khác, ta nên thương xót cho cả hai - trước hết, đối với người chịu khổ, cầu mong và giúp họ tránh khỏi khổ đau. Thứ hai, với phần chúng sinh bị mất miếng ăn, ta giúp họ tránh hành động xấu và nghĩ cách giúp họ có thể bù đắp mất mát đó.

Một chuyện tiền thân của Đức Phật, khi ấy Ngài là vua của loài nai, cùng bầy đàn phải sống trong một vùng đất chật hẹp. Vua nai phải tuân theo yêu cầu của vị vua loài người rằng thỉnh thoảng phải hiến tế một con nai trong bầy để vua loài người có thịt nai tươi ăn. Một ngày nọ, đến lượt một con nai cái đang mang thai. Nó đến gặp Đức Phật, vua loài nai, và mong Ngài thay thế lượt của nó bằng lượt của con nai khác, vì nó đang mang thai. Đức Phật, vì lòng bi mẫn rộng lớn với tất cả chúng sinh đã chính mình thay thế cho con nai ấy. Trớ trêu thay, vua nai nằm trong danh sách ngoại lệ; được miễn chết do chính vua loài người ban. Vào hôm đó, vua nai đã chuẩn bị sẵn sàng ở dãy nhà giết mổ và đợi người hầu của vua đến để giết mình. Vua loài người tự mình phải đứng ra giải quyết. Sau khi vua nai giải thích vấn đề với vua loài người thì cả nai cái đang mang thai và vua nai đều được miễn chết.

Đức Phật hỏi: "Nhưng thưa đức vua, chỉ có ta và con nai đang mang thai mới được miễn chết, còn con khác trong bầy thì sao?" Do đó, nhà vua đã ban lệnh miễn chết cho cả bầy.

"Vâng, thưa đức vua, bây giờ cả bầy đều được miễn chết, còn những con nai khác thì sao?" Vậy là, nhà vua đã ban lệnh miễn chết cho tất cả loài nai. Bằng cách này, Đức Phật đã thỉnh cầu và có được lệnh miễn chết cho tất cả các loài động vật khác, bao gồm cả chim và cá.

Điểm nhân văn của câu chuyện này là chúng ta có thể lan tỏa tình yêu thương vô hạn cho tất cả chúng sinh, bao gồm cả người hại và người bị hại.

Trong việc thực hành rải tâm bi, thái độ của chúng ta không phải là thương hại. Thực tế, lòng thương hại và kiêu ngạo cần được tinh tế nhận ra và tránh xa ngay thời điểm bắt đầu thực hành rải tâm bi. Một mặt, tâm bi là sự phát triển lòng tốt của chúng ta và sẵn sàng làm giảm bớt đau khổ của tất cả chúng sinh - để họ được hưởng an lành và hạnh phúc như ta. Mặt khác, tâm bi cũng phản đối những sự gây hại, vì g ta nhận ra rằng đau khổ là do tham, sân, si và do đó ta nên phát triển bản thân để thanh lọc tâm khỏi chúng. Vì vậy, với chí nguyện nâng đỡ những chúng sinh khác được an lành và hạnh phúc như ta, hãy tránh xa lòng thương hại và kiêu ngạo; nhờ trí tuệ hiểu biết rằng chúng sinh gánh chịu những phiền não của người khác, ta cống hiến bản thân để thanh lọc tâm mình.

Do đó, việc thực hành rải tâm bi sẽ thành công khi đã phát triển an lành và hạnh phúc của chính ta. Vì tác ý tăng trưởng sự an lành và hạnh phúc cho chúng sinh, ta sẽ không bị phiền muộn. Khoa học đã chứng minh rằng khi ta đồng cảm với chúng sinh khác - qua đó chấp nhận trải nghiệm đau khổ của họ - thì ta cũng sẽ đau khổ giống họ. Trong thực hành rải tâm bi, ta không bị lung lay trước đau khổ của người khác. Thay vào đó, ta duy trì trạng thái tâm thiện và tích cực ta đã có để giúp đỡ cho những người cần.

Giống trong thực hành rải tâm từ, ta gắn lời nói và hành động bi cùng với sự phát triển tâm theo hướng để rải tâm bi. Ta cũng không mong đợi bất kỳ ai sẽ trải nghiệm bất cứ điều gì đặc biệt bởi sức mạnh định trên tâm bi khi hành thiền. Ta thực hành kỹ thuật thiền này để hỗ trợ phát triển các tâm thiện và thanh lọc tâm khỏi phiền não.

Trong kinh Phật có 132 loại thiền rải tâm bi. Có bảy loại tâm bi cụ thể đối với nam, nữ, bậc đã giác ngộ, chưa giác ngộ, chư thiên, người và chúng sinh trong cõi khổ. Loại tâm bi tổng quát không cụ thể được rải cho tất cả chúng sinh, chọn chúng sinh còn sống, còn thở, còn chuyển động hoặc chúng sinh ký sinh trên cơ thể sống. Do đó, ta có mười hai loại tâm bi rải cho mười một lựa chọn về hướng, cụ thể là bốn hướng chính, bốn hướng phụ, phía trên, phía dưới, hoặc tất cả các hướng cùng một lúc. Nhân mười hai

với mười một ta được 132. Giống như trong trường hợp của rải tâm từ, có nhiều sự lựa chọn hơn cho việc thực hành rải tâm bi, vì ta có thể mở rộng rải theo vùng - như căn phòng, rồi đến tòa nhà, làng mạc, thị trấn, đất nước, lục địa, hành tinh và toàn thế giới. Ta cũng có thể chọn những chúng sinh cụ thể làm đối tượng: một số loại động vật, hoặc thậm chí là nhóm người cụ thể mà ta biết hoặc không biết.

Ta cũng bắt đầu rải tâm bi khi tâm đã đạt được an lạc bằng cách thư giãn, nhớ lại lúc ta hạnh phúc, trân trọng những điều kiện yên bình mà ta đang có, hoặc bằng cách niệm ân đức Phật, lời dạy của Ngài, hoặc người thầy của ta. Khi tâm được an lạc vững vàng, ta chọn năm người đáng quý cùng giới tính, vẫn còn sống và đang đau khổ. Giống cách hướng dẫn thực hành rải tâm từ, ta dành mười phút đầu tiên của mỗi giờ để tự niệm trong tâm mình câu : "mong cho tôi được bình an", và mười phút khác cho mỗi người trong số năm người được chọn, với câu " mong người này được giải thoát khỏi đau khổ." Ta có thể thay thế "đau khổ" bằng bất kỳ từ đồng nghĩa nào mô tả sự bất như ý. Ví dụ, "mong cho người này thoát khỏi lo âu phiền muộn", "mong cho người này khỏi bệnh", "mong cho người này hết sân hận", "mong cho người này không tái sinh trong cõi khổ." Câu mà ta chọn để niệm trong tâm trong quá trình thực hành thiền định sẽ chỉ đóng vai trò như một cái neo đối tượng thiền. Nói cách khác, ta tránh dính mắc vào câu niệm này. Ngay khi định dễ dàng, ta bỏ niệm câu đó và trực tiếp tập trung vào đối tượng mà không cần lời nói.

Ta có thể tưởng tượng cảnh người đó đang phải chịu đựng những điều kiện khốn khổ, nhưng khi có được định tâm, ta có thể dùng trí tuệ để thấy rằng thân tâm của người đó liên tục thay đổi, nhờ tâm bi của ta hỗ trợ mà thân tâm người đó thay đổi theo hướng tích cực. Chỉ làm việc với thân và tâm của người đang đau khổ có thể giúp hành giả tránh được việc cảm thấy khổ lây do tưởng tượng về sự khổ đau của đối tượng. Hãy để hạnh phúc và bình an lan tỏa tới người đó như cách chúng phát triển tự nhiên nhờ sự xả ly của ta với các trạng thái tâm.

Ta hãy dần dần để tâm định phát triển sâu vào những lạc thọ vượt trội đối với một trong năm người được chọn. Khi hoàn thành điều đó, ta loại người đó ra khỏi năm người và chia sáu mươi phút thiền cho bốn, giữ lại mười phút cho bản thân và khoảng mười hai phút cho mỗi người trong bốn người còn lại. Theo cách này, chúng ta dần dần thanh lọc thái độ của mình đối với cả bốn. Sau đó, ta có thể chọn năm người trung lập, và cuối cùng là năm người ghét hoặc người mà ta không xem trọng. Những gợi ý để đối phó với sự tức giận đối với những người ta không xem trong được giải thích chi tiết trong bài giảng số 08. Khi đã phát triển tâm bi đối với cả năm người ghét và không xem trọng, ta có thể thực hành tâm bi với tất cả chúng sinh mà không phân biệt, chẳng hạn như với câu "mong cho tất cả chúng sinh đang đau khổ được thoát khỏi mọi khổ đau" Để bao quát tất cả chúng sinh, ta có thể dùng câu "mong cho tất cả chúng sinh đang đau khổ trong vòng luân hồi được thoát khỏi mọi khổ đau." Câu này tất nhiên ngụ ý rằng ta mong muốn họ giác ngộ.

Định trên tâm bi có thể dần dần sâu hơn và mạnh hơn, cuối cùng đạt định cực sâu, gọi là thiền định (jhāna). Cấp độ thứ nhất của thiền định gồm "tầm", "tứ", "hỷ", "lạc" và "nhất tâm" có thể được phát triển xa hơn đến tầng định thứ hai bằng sự loại bỏ "tầm" và "tứ", và tầng định thứ ba bằng cách loại "hỷ". Bi phụ thuộc vào các trạng thái tâm lạc; do đó phương pháp hành thiền này cho phép ta đạt mức tối đa là cấp độ 3 của thiền định. Ta sẽ nói thêm về các tầng thiền định trong Bài giảng 18.

Trong khi việc thực hành rải tâm bi rèn luyện chí nguyện đưa chúng sinh đến hạnh phúc an lạc, thì việc thực hành (B) rải tâm Hỷ (Muditā) phát triển sự hoan hỷ với sự an lạc hạnh phúc của người khác. Trong trường hợp này, ta nhận thức được rằng chúng sinh thích sắc đẹp, an vui, may mắn, nổi tiếng, có nhiều bạn bè, hoặc sau khi chết được sinh vào cõi lạc.

Chúng ta có thể mở rộng phạm vi đối tượng thiền tâm hỷ bằng cách nhận ra rằng mặc dù một số chúng sinh đang đau khổ hiện tại, nhưng họ có thể đã đạt được nhiều thành công trong quá khứ, hoặc trong tương lai. Chúng ta đánh giá cao hoàn cảnh của họ và mong họ ngày càng được như ý nguyện.

B) Hoan Hỷ

Thiền tâm hỷ là một phương thuốc chống lại sự ganh ghét và đố kỵ. Ganh ghét là mong muốn người khác khổ; ghen tị là sự không công nhận thành công của người khác. Như bạn có thể thấy, cả hai đều có cùng mục tiêu - loại bỏ thành công của người khác. Sự hoan hỷ đang chống lại những thái độ này bằng cách tăng trưởng khả năng chấp nhận hoàn cảnh tích cực của một người và sẵn sàng giúp họ phát triển hoàn cảnh đó.

Lúc này, bạn có thể hỏi: "Vậy thì, không phải sự cạnh tranh đối nghịch tâm hỷ sao?" Cạnh tranh là người này cố gắng trở nên tốt hơn người kia. Cạnh tranh có thể phát sinh cùng tâm đố kỵ hoặc tâm hoan hỷ. Trong trường hợp đầu tiên, vì ganh ghét hoặc đố kỵ, các đối thủ cạnh tranh sẽ không tuân theo sự công bằng, phá vỡ các quy tắc bằng cách gian lận và lừa dối lẫn nhau, và có thể âm mưu dùng thủ đoạn để chống đối người khác nếu họ hứng chịu thất bại. Trong trường hợp cạnh tranh với tâm hỷ, các đối thủ vẫn muốn chiến thắng, nhưng đồng thời tôn trọng phẩm chất của nhau và bằng hành động cạnh tranh, khuyến khích sự tiến bộ của người kia, chỉ ra khuyết điểm và có thể tiết lộ bí mật của mình cho đối phương, để đảm bảo thực sự công bằng. Với trường hợp đó, các đối thủ có thể giữ công bằng và trung thành với các quy tắc của cuộc thi. Trong vài trường hợp, khi một trong những đối thủ đang sắp thắng, người đó có thể giúp đỡ để tăng cơ hội thắng cho đối thủ. Rất nhiều bộ phim đã được quay để miêu tả sự cạnh tranh với tâm hỷ trái ngược với sự ganh ghét và đố kỵ, chắc chắn phải kể đến loạt phim "Winnetou & Old Shatterhand" của Karl May, hay bộ phim Trung Quốc "Thiếu Lâm Tam thập lục phòng". Ngoài việc giảm bớt sự ganh ghét và đố kỵ, việc hành thiền tâm hỷ còn giúp giảm bớt tham lam và kiêu ngạo, vì hành giả hiểu rằng tất cả chúng sinh đều có thể tận hưởng sự giàu sang và an lạc. Do đó, hành giả có thân, khẩu, ý mang lại lợi lạc cho các chúng sinh khác những ai đã có được bình yên, hạnh phúc và rộng lượng, khiêm cung giúp họ phát triển những điều tốt đẹp đó hơn nữa.

Thiền tâm hỷ được xây dựng dựa trên thiền tâm từ, phương pháp phát triển mong muốn rằng tất cả chúng sinh được hạnh phúc và an lành. Hoan hỷ cũng xây dựng từ tâm bi, phát triển mong muốn rằng tất cả những chúng sinh đang đau khổ được an lành

hạnh phúc. Vì vậy, thiền rải tâm hỷ sẽ tiến triển thuận lợi nhất khi đã thuần thục rải tâm từ và tâm bi. Hỷ cũng chính là "con đường trung đạo" giữa hai thái cực nên tránh là "thờ ơ" và "dễ duôi". Sự thờ ơ làm ta không thể đánh giá chân thực thành công của người khác; dễ duôi có thể cản trở ta bước xa hơn trên con đường tu tập.

Trong kinh Phật có 132 loại thiền rải tâm hỷ. Có bảy loại hỷ cụ thể đối với nam, nữ, bậc đã giác ngộ, chưa giác ngộ, các chư thiên, người và chúng sinh trong cõi khổ. Phương pháp rải tâm hỷ khái quát được thực hành cho tất cả chúng sinh, chọn chúng sinh còn sống, còn thở, còn chuyển động hoặc chúng sinh ký sinh trên cơ thể sống. Do đó, chúng ta có mười hai loại tâm hỷ rải cho mười một lựa chọn về hướng, cụ thể là bốn hướng chính, bốn hướng phụ, phía trên, hoặc phía dưới, hoặc tất cả các hướng cùng một lúc. Nhân mười hai với mười một ta được 132. Giống như trong trường hợp của rải tâm từ, có nhiều sự lựa chọn hơn cho việc thực hành rải tâm hỷ, vì ta có thể mở rộng rải theo khu vực - ví dụ như căn phòng, rồi đến tòa nhà, làng mạc, thị trấn, đất nước, lục địa, hành tinh và toàn thế giới. Ta cũng có thể chọn những chúng sinh cụ thể làm đối tượng: một số loại động vật, hoặc thậm chí là nhóm người cụ thể mà ta biết hoặc không biết.

Ta cũng bắt đầu rải tâm hỷ khi tâm đã đạt được an lạc bằng cách thư giãn, bằng cách nhớ lại lúc ta hạnh phúc, trân trọng những điều kiện yên bình mà ta đang có, hoặc bằng cách niệm ân đức Phật, ân đức Pháp, hay ân đức của thiền sư. Khi tâm được an lạc vững vàng, ta chọn năm người đáng quý cùng giới, vẫn còn sống và rõ ràng là những người đó giàu sang, phú quý, hạnh phúc và thỏa mãn. Nếu không tìm được năm người như vậy, ta có thể nghĩ đến thành công của họ trong quá khứ hoặc khả năng là họ sẽ thành công trong tương lai. Giống cách hướng dẫn thực hành rải tâm từ, ta dành mười phút đầu tiên của mỗi giờ để tự niệm trong tâm mình câu "mong cho tôi được bình an", và mười phút khác cho mỗi người trong số năm người được chọn, với câu "mong cho người này có thể duy trì sự giàu sang, phú quý, hạnh phúc và sẽ ngày càng được an lạc." Cũng theo cách thực hành rải tâm bi, câu niệm trong tâm chỉ đóng vai trò như một cái neo đối tượng thiền. Nói cách khác, ta tránh dính mắc vào câu niệm này. Ngay khi định dễ dàng, ta bỏ niệm câu và trực tiếp tập trung vào đối tượng mà không lời nói.

Ban đầu, ta có thể tưởng tượng người đó đang có sự giàu sang, bạn bè, danh tiếng, sức khỏe, hoặc hạnh phúc như thế nào, nhưng khi ta có định tâm, ta chỉ cần dùng trí tuệ để hiểu biết rằng bản chất thân và tâm người đó thay đổi liên tục và rằng tâm hỷ của ta giúp thân, tâm họ phát triển những trạng thái tinh thần tích cực. Chỉ làm việc với thân tâm của người thành công giúp hành giả tránh được những ham muốn nhục dục tiềm ẩn và rơi vào sự ghen ghét hoặc đố kỵ. Hãy để hạnh phúc và bình an lan tỏa tới người đó như cách chúng phát triển tự nhiên nhờ sự xả ly của ta với các trạng thái tâm.

Ta dần định tâm để phát triển các lạc thọ vượt trội đối với một trong năm người được chọn. Khi hoàn thành điều đó, ta loại người đó ra khỏi năm người và chia sáu mươi phút thiền cho bốn, giữ lại mười phút cho bản thân và khoảng mười hai phút cho mỗi người trong bốn người còn lại. Theo cách này, ta dần dần thanh lọc thái độ của mình đối với cả bốn. Sau đó, ta có thể chọn năm người trung lập, và cuối cùng là năm người ghét hoặc người mà ta không xem trọng. Những gợi ý để đối phó với sự tức giận đối với người ta không xem trọng được giải thích chi tiết trong bài giảng số 08. Ta có thể tự nhắc mình về những hậu quả có thể xảy ra theo bốn cách - thứ nhất, ganh ghét và đố kỵ dẫn đến mất bạn bè, danh tiếng, lòng tin và sự giúp đỡ từ những người xung quanh; thứ hai, theo luật nhân quả, ganh ghét và đố kỵ sẽ dẫn đến tái sinh trong cõi khổ, và thứ ba, bằng cách phát triển tâm hỷ, ta có được bạn bè, danh tiếng, sự tin tưởng và giúp đỡ từ những người xung quanh; và thứ tư, sau khi chết, nếu ta chưa hoàn toàn giác ngộ, ta có thể tái sinh trong cõi lành.

Khi đã rải tâm hỷ cho cả năm người thù hận và không xem trọng, ta có thể rải tâm hỷ cho tất cả chúng sinh mà không phân biệt, chẳng hạn với câu "Mong cho tất cả chúng sinh có thể giữ được của cải, phú quý, hạnh phúc và tận hưởng lâu dài." Để bao quát toàn bộ chúng sinh, ta có thể sử dụng câu "mong cho tất cả chúng sinh đã từng được hưởng sự giàu có, thịnh vượng hoặc hạnh phúc trong vòng luân hồi được hưởng sự gia tăng ổn định của nó, và sớm thanh lọc tâm khỏi mọi phiền não." Trong trường hợp này, ta mong cho tất cả chúng sinh không chỉ có được những thỏa mãn vô thường của cuộc sống,

mà còn là sự An Lạc Tối Thượng, paramaṃ sukhaṃ, là sự Giác ngộ có được ở mức độ thanh lọc tâm cao nhất.

Định trên tâm hỷ có thể dần dần sâu hơn và mạnh hơn, cuối cùng đạt định cực sâu, gọi là thiền định (jhāna). Cấp độ thứ nhất bao gồm "tầm", "tứ", "hỷ", "lạc" và "nhất tâm" có thể được phát triển xa hơn đến cấp độ thứ hai bằng sự loại bỏ"tầm" và "tứ", và đạt cấp độ thứ ba bằng cách loại bỏ "hỷ". Hỷ phụ thuộc các trạng thái tâm lạc; do đó phương pháp hành thiền này cho phép ta đạt mức tối đa là cấp độ 3 của thiền định. Ta sẽ nói thêm về các tầng định trong Bài giảng 18.

C) Xả

Trong Tứ Vô Lượng Tâm, (C) cuối cùng là thiền tâm xả (Upekkhā). Vì từ Pāḷi upekkhā có nghĩa khác nhau trong các ngữ cảnh khác nhau, nên nó hơi phức tạp. Để làm rõ vấn đề, tôi sẽ liệt kê ngắn gọn mười loại xả, theo Chú giải Bộ Phân Tích Đạo (Paṭisambhidāmagga), và ngay sau đó, giải thích thêm về thiền tâm xả như là An Lạc Tối Thượng.

Để thuận tiện cho quý vị, tôi đã phân loại ý nghĩa của những tâm xả khác nhau thành 3 nhóm.

Nhóm nghĩa đầu tiên, (a) không liên quan trực tiếp đến thiền định, cụ thể là (1) pháp thọ xả, đơn giản là bất kỳ bất khổ bất lạc thọ nào, (2) Xả là một trong mười chín “Biến hành thiện quang tâm sở”, hay một trong 52 tâm sở nói chung. Tôi sẽ giải thích thêm về các trạng thái tâm và các tâm sở trong bài giảng số 19. Cuối cùng, có (3) pháp cần xả, là khoảng thời gian ta không quá tinh tấn mà cũng không quá giải đãi. Đối với ta, đây là một điểm quan trọng trong thiền định, nhưng nó cũng có thể đề cập đến các khía cạnh khác trong cuộc sống hàng ngày.

Bộ ba ý nghĩa xả thứ hai là (b) liên quan đến thiền định. Đầu tiên là (4) Vô Lượng Xả mà ta sẽ nói về nó sau trong khuôn khổ hành thiền. Kiểu tâm xả này thực tế giống hệt với “Sự quân bình của tâm trí là một tâm sở”, mà tôi đã đề cập trong bộ ba đầu

tiên. Không giống tâm sở, chỉ đơn giản mô tả một trạng thái của tâm, thuật ngữ " Vô Lượng Xả” chỉ ra thực tế là tâm này có thể phát triển trong thiền. Thứ hai là (5) pháp thiền xả, là xả có mặt ở tầng định thứ ba trong tám tầng định. Mặc dù loại xả này khó cảm nhận rõ ràng trong lúc thực hành, nhưng nó đóng vai trò quan trọng trong việc đạt được an chỉ định. Cuối cùng, (6) pháp tịnh xả đạt được ở tầng thiền thứ tư với biểu hiện của thanh thản và bình tĩnh, tự do khỏi mọi trạng thái bất như ý.

Cuối cùng, chúng ta có bộ tứ ý nghĩa xả (c) liên quan đến thiền minh sát. Đầu tiên là (7) Pháp Quán Xả, biết rõ bản chất các pháp là vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã. Thứ hai là (8) Xả là một trong bảy yếu tố của Thất Bồ đề phần, không dính mắt vào các trạng thái sinh diệt của tâm, và đảm bảo sự quân bình của các tâm sở trong thời điểm Giác ngộ. Thứ ba là (9) tuệ hành xả, tuệ thứ mười trong mười bảy Tuệ Minh Sát. Ở giai đoạn này, hành giả đã vượt qua những bước khó khăn nhất của Thánh Đạo và đang ở ngưỡng cửa của sự Giác ngộ. Tôi sẽ nói về sự tiến triển của thiền minh sát trong bài giảng số 22. Ý nghĩa thứ tư và cuối cùng của xả là (10) lục nhập xả. Là xả mà đạt được ở tầng giác ngộ cao nhất bởi các bậc A la hán, bậc thoát khỏi mọi phiền não phát sinh từ bất kỳ sáu giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân hoặc ý.

Với sự hiểu biết rõ ràng về từ xả, upekkhā, theo nghĩa trong Vô lượng tâm và trái ngược với những nghĩa khác, ta có thể xem xét sâu hơn các đặc tính của xả.

Không giống các Tâm vô lượng trước đây, cụ thể là từ, bi và hỷ, việc thiền rải tâm xả không phụ thuộc vào cảm giác tích cực, chẳng hạn như hạnh phúc. Đó là bởi vì xả không phân biệt, có lẽ được hiểu đúng hơn là sự bình tĩnh, hay sự thản nhiên.

Xả thực sự được cho là chỉ đạt được khi ba tâm vô lượng từ, bi và hỷ được phát triển sung mãn nhất. (1) Thiền rải tâm từ, bằng cách rèn luyện lòng vị tha giúp thanh lọc thái độ của hành giả đến mức họ có thể cho phép tất cả chúng sinh được hưởng an lạc và hạnh phúc, bất kể là người yêu quý, trung lập hay thù hận. Tâm xả được xây dựng dựa trên thành quả này, bởi vì sự hiểu biết tất cả chúng sinh và bản thân đều như nhau. Việc thiền (2) rải tâm bi giúp hành giả thoát khỏi trạng thái tâm thương hại và kiêu mạn- hai

thái độ tiêu cực ích kỷ không cho phép phát sinh tâm xả thanh tịnh. Kế đến, thiền tâm (3) hỷ giúp hành giả thoát khỏi sự ganh ghét và đố kỵ, và nhờ đó mà tâm giữ được trạng thái xả thực sự. Và rồi khi tâm xả được phát triển khéo léo, nó có thể hỗ trợ sự phát triển hơn nữa của từ, bi và hỷ nhờ thái độ bình đẳng đối với tất cả chúng sinh, kể cả chính mình.

Khi so sánh xả với ba tâm Vô Lượng trước, ta có thể thấy rằng nó vượt trội hơn, vì nó đã giải thoát khỏi phóng dật. Ngài Mahasi Sayadaw đề cập đến trường hợp của một bà mẹ bốn con - một trẻ sơ sinh, một trẻ bị bệnh, một trẻ vị thành niên và một trẻ tự lo liệu cho mình. Đối với trẻ sơ sinh, người mẹ phát triển lòng từ và cố gắng hết sức để đáp ứng bất kỳ nhu cầu nào của nó. Đối với trẻ bị bệnh, người mẹ phải thực hành tâm bi, và nỗ lực hết mình để chữa bệnh cho con. Với trẻ vị thành niên, cô vui mừng cho những thành công của con và hỗ trợ con tiến bộ hơn nữa. Còn đứa con tự lo liệu, không gây lo lắng gì cho mẹ, vì nó sống độc lập. Đối với người con này, người mẹ có thái độ bình thản, tâm tĩnh lặng, hài lòng và không lo lắng. Trong thực tế, tình cảm của một người mẹ đối với con cái phức tạp hơn nhiều, nhưng tôi tin rằng bạn có thể nhận ra ngụ ý từ sự ví von này và nhận thấy về sự khác biệt giữa bốn Vô Lượng tâm.

Xả phải được phân biệt với thờ ơ. Sự thờ ơ là trạng thái vô cảm xúc của tâm vọng tưởng, si mê, thiếu khôn ngoan; tâm này không cân nhắc mối nguy hiểm của những hành động bất thiện và nó lệ thuộc vào những thú vui nhục dục. Trái ngược với điều đó, xả là cảm xúc viên mãn, tự chủ, cảnh giác, khơi nguồn từ trí tuệ chân chính và có khả năng quán sát toàn diện sự công bằng của nhân và quả, liên quan đến sự vận hành tự nhiên của vũ trụ, và đặc biệt, liên quan đến luật nhân quả. Với sự hiểu biết rằng tất cả chúng sinh chỉ đơn giản là người thừa nghiệp, rằng đau khổ là hậu quả của những hành động bất thiện đã tạo tác trong quá khứ và an vui là quả của thiện nghiệp, nơi được giải thoát khỏi những khổ đau tinh thần, như phiền não, đau khổ, bồi hồi, lo lắng, tức giận và ham muốn, kể tên một số ở đây. Vì tâm xả quán sát tất cả chúng sinh bao gồm cả chính mình, những phiền não về tâm như tự phụ, kiêu ngạo, cô đơn, cảm giác tổn thương, cảm giác bị từ chối, hoặc cảm giác bị đánh giá thấp cũng suy giảm rất nhiều. Theo Alan Wallace, thực hành tâm xả có thể là liệu pháp cho các rối loạn thần kinh như "tình trạng suy nhược thần kinh"

(biểu hiện ở sự thờ ơ lạnh nhạt), "tăng động thái quá" (phấn khích và trầm cảm đan xen đột ngột) và "rối loạn chức năng cảm xúc" (phản ứng cảm xúc không phù hợp, chẳng hạn như vui mừng trước sự bất hạnh của người khác).

Hành thiền tâm xả một lần nữa được phân biệt trong 132 loại. Có bảy loại xả cụ thể, cho nam, nữ, bậc giác ngộ, chưa chứng ngộ, chư thiên, con người và chúng sinh cõi khổ. Loại xả tổng quát một lần nữa được thực hành cho tất cả chúng sinh, với bất kỳ câu nào trong năm câu sau đây:

1) "Đó là nghiệp, các tạo tác thiện và ác khiến người ta đau khổ hoặc an vui."
2) "Tất cả chúng sinh còn sống chỉ có nghiệp là tài sản sở hữu riêng."
3) "Mọi sinh vật chỉ có nghiệp là tài sản sở hữu riêng."
4) "Mọi vật chuyển động chỉ có nghiệp là tài sản sở hữu riêng."
5) "Tất cả chúng sinh ký sinh chỉ có nghiệp là tài sản sở hữu riêng."

Do đó, ta có mười hai loại tâm xả rải cho mười một lựa chọn về hướng, cụ thể là bốn hướng chính, bốn hướng phụ, phía trên, phía dưới, hoặc tất cả các hướng cùng một lúc. Nhân mười hai với mười một ta được 132. Giống như trong trường hợp của rải tâm từ, có nhiều sự lựa chọn hơn cho việc thực hành rải tâm xả, vì ta có thể mở rộng rải theo khu vực - ví dụ căn phòng, rồi đến tòa nhà, làng mạc, thị trấn, đất nước, lục địa, hành tinh và toàn thế giới. Ta cũng có thể chọn những chúng sinh cụ thể làm đối tượng: một số loại động vật, hoặc thậm chí là nhóm người cụ thể mà ta biết hoặc không biết.

Để thành công trong thực hành rải tâm xả, cần trước hết phát triển năm phẩm chất - (a) Thái độ đúng đắn hiểu rằng tất cả chúng sinh nhận lãnh quả do các nghiệp đã tạo trong quá khứ, (b) đức tin vào đức Phật bảo, Pháp bảo và Tăng bảo, (c) chánh niệm, (d) tinh tấn, và (e) định sâu trên từ, bi và hỷ. Hãy bắt đầu rải tâm xả khi tâm ta đã được an lạc. Khi đó, ta chọn năm người trung lập cùng giới tính, còn sống, và không gây lo lắng cũng như phấn khích cho ta. Ngài Mahasi Sayadaw cũng khuyên ta nên chọn những người có hoàn cảnh khó khăn. Giống cách hướng dẫn thực hành rải tâm từ, ta dành mười phút

đầu tiên của mỗi giờ để tự niệm trong tâm mình câu "mong cho tôi được bình an", và mười phút khác cho mỗi người trong số năm người được chọn, với câu "nhân tốt cho quả tốt, nhân xấu cho quả xấu." Cũng theo cách thực hành rải tâm bi, câu niệm trong tâm chỉ đóng vai trò như một cái neo đối tượng thiền. Nói cách khác, ta tránh dính mắc vào câu niệm này. Ngay khi định dễ dàng, hãy bỏ câu niệm đó và trực tiếp tập trung vào đối tượng mà không cần lời nói.

Lúc đầu, ta gợi nhớ tính cách của những người được chọn, và rèn luyện sự hiểu biết rằng nghiệp và quả là giống nhau ở tất cả chúng sinh, và rằng mặc dù ta đang thúc đẩy cho các thiện pháp trong quá khứ trổ quả trước, nhưng không thể loại bỏ những nhân xấu đã tạo. Sau đó, khi định vững, ta có thể dùng tuệ quán sát rằng thân tâm con người liên tục thay đổi và niệm xả đem lại sự hòa hợp trong thế gian. Chỉ làm việc với thân tâm của người thành công có thể giúp hành giả tránh được sự thờ ơ và hướng tâm tuệ về vô ngã. Hãy để bình an sinh khởi tự nhiên như cách nó phát triển tự nhiên nhờ ta buông xả những trạng thái tâm.

Hãy để sự định tâm của ta dần dần phát triển các ý niệm an lạc được sinh khởi từ thái độ khôn ngoan. Khi hoàn thành điều đó, ta loại người đó ra khỏi năm người và chia sáu mươi phút thiền cho bốn, giữ lại mười phút cho bản thân và khoảng mười hai phút cho mỗi người trong bốn người còn lại. Theo cách này, ta dần dần thanh lọc thái độ của mình với cả bốn. Sau đó, ta có thể chọn năm người ta kính trọng, và cuối cùng là năm người ta ghét hoặc ta không xem trọng. Những gợi ý để đối phó với sự tức giận đối với những người không được xem trọng được giải thích chi tiết trong **bài giảng số 08**.

Khi đã rải tâm hỷ cho cả năm người thù hận và không xem trọng, ta có thể rải tâm xả cho tất cả chúng sinh mà không phân biệt, ví dụ một trong hai câu được Ngài Mahasi hướng dẫn: "tất cả chúng sinh có nghiệp riêng, tốt hoặc xấu, do những tạo tác trong quá khứ cũng như hiện tại và sẽ nhận lãnh quả của nghiệp ấy," hoặc "Nghiệp là tài sản duy nhất mang theo và quả đang nhận lãnh hay sẽ nhận lãnh đều do chính nghiệp tạo tác."

Định trên tâm xả có thể dần dần sâu hơn và mạnh hơn, cuối cùng đạt định cực sâu, gọi là thiền định (jhāna). Cấp độ thứ nhất của thiền định bao gồm "tầm", "tứ", "hỷ", "lạc" và "nhất tâm" có thể được phát triển sâu hơn đến cấp độ thứ hai bằng cách loại bỏ "tầm" và "tứ", và đạt được cấp độ thứ ba bằng việc loại bỏ "hỷ". Tâm xả không phụ thuộc tâm "lạc"; nên có thể bỏ "lạc", phát triển đến mức độ "xả" cao hơn và chứng đạt cập độ thứ tư của thiền định.

Trong bài giảng tiếp theo, chúng ta sẽ đi qua những phẩm chất tâm giúp tiến bộ trong bất kỳ phương pháp hành thiền nào, đó là Ngũ Lực, Tứ Như Ý Túc và Mười Kỹ Năng Định.

Bài giảng 10:
Tứ Như Ý Túc và Ngũ Căn Quyền

Với các hành giả có kinh nghiệm, làm việc với tâm là điều cốt yếu trong sự thực hành của họ. Bất kể việc bạn tập trung trên một đề mục duy nhất, hay là bạn quán sát bản chất của thân và tâm, các kỹ năng để kiểm soát các trạng thái tâm đóng vai trò then chốt trên Thánh Đạo. Giống như việc quản lý thu nhập và chi tiêu, quản lý nhân viên, hay quản lý lối sống lành mạnh, việc quản lý nhiều loại trạng thái tâm là một việc rất phức tạp, cần nhiều kiến thức và thời gian để luyện tập. Kinh điển Phật giáo Nguyên Thủy cung cấp cho ta một hệ thống những lời khuyên để kiểm soát các trạng thái tâm đó. Hệ thống này, bao gồm 37 pháp được chia vào 7 nhóm được biết đến là **"Các pháp dẫn đến giác ngộ" (bodhipakkhiya dhammā - 37 phẩm trợ đạo)**. Tất các các nhóm trên sẽ được đề cập đến trong khóa học này, theo cách để chúng dễ hiểu và dễ áp dụng trong quá trình thực hành của mọi người. Trong bài giảng này tôi sẽ giải thích ba nhóm: **"Tứ như ý túc" (iddhipāda**), **Ngũ căn (Indriya**), và **"Ngũ Lực" (bala**, Năng Lực Tinh Thần)." Sự hiểu biết về chúng đã hỗ trợ cho một lượng lớn các hành giả trong những thập niên qua, và tôi tin rằng bạn cũng sẽ thấy chúng hữu ích trong việc thực hành của chính bạn.

"Tứ như ý túc" cũng được biết đến như "điều kiện cốt lõi", dẫn dắt suy nghĩ, lời nói và hành động của ta. Việc thực hành bốn năng lực tâm đó cùng với **định (samādhi)** có thể cho hành giả sức mạnh để cải thiện và gánh vác trách nhiệm với những gì xảy ra trong quá trình thực hành của họ. Nếu rốt ráo, Tứ Như Ý Túc có thể giúp chứng đắc thần thông và/hoặc đạt được sự thanh lọc tâm ở cấp độ cao nhất.

Điều đầu tiên trong tứ như ý túc là (1) **dục như ý túc**. Từ chanda trong tiếng Pāḷi có hai ý nghĩa -dục lạc (tham dục) và pháp dục. Trong phạm vi phát triển các trạng thái tâm, *chanda* có nghĩa là pháp dục. Đó là mong muốn mạnh mẽ được mở rộng lòng quảng đại của ta, phát triển những hành vi đạo đức và tiến bộ trong hành thiền của ta. Trong phạm vi thiền, đó là ham muốn hiểu biết nhiều hơn về hành thiền, ham muốn học kỹ năng thiền và trân trọng khả năng thực hành nó.

Vâng, bạn có thể hỏi: Không phải ham muốn gây ra đau khổ sao? Do đó tốt hơn là cần loại bỏ ham muốn? Đối với điều này tôi sẽ trả lời, rằng **việc thực hành Pháp giống như đấu võ Nhu Thuật (môn phái võ thuật cổ truyền của người Nhật) với thực tại này. Hãy giải thoát thân và tâm bằng cách dùng thân và tâm. Hãy dùng đau khổ để loại bỏ đau khổ. Hãy dùng tham ái và ngã mạn đánh bại tham ái và ngã mạn.** ... Trong Kinh Tỷ Kheo Ni của Tăng Chi Bộ, ta học được từ ngài Ānanda rằng sự tồn tại của thân thể này phụ thuộc vào vật thực, sự tham ái, ngã mạn; và chính vật thực, tham ái và ngã mạn cũng được sử dụng để thoát khỏi bản thân chúng, và do đó giải thoát mọi khổ đau. Suy ngẫm về thực tế rằng vật thực là vô thường, bất toại nguyện và không đáng để dính mắc, ta nhận ra rằng thân và tâm này là vô thường, không thỏa mãn và không đáng để dính mắc, và do đó tách mình ra khỏi chúng. Bằng cách này, ta dùng vật thực để giải thoát khỏi tái sinh và do đó cũng giải thoát khỏi chính nó. Khi biết ai đó đã thanh lọc tâm của họ khỏi tất cả các phiền não, ta cũng có khao khát được thanh lọc tâm mình, và do đó ta hành thiền và chứng đắc tâm thanh tịnh nhất. Lúc này ta đã sử dụng tham ái, hoặc ham muốn, để thoát khỏi tham ái và ham muốn. Cuối cùng, khi biết ai đó đã thanh lọc được tâm khỏi các phiên não, ta tự quán xét tâm ta và đưa đến kết luận rằng ta cũng nên tích cực thanh lọc tâm mình. Do đó, ta hành thiền và chứng đắc tâm thanh tịnh nhất. Bằng cách này, ta đã dùng tự ngã để giải thoát khỏi tự ngã.

Đức Phật đã đề cập đến sự cần thiết của ham muốn khá nhiều lần trong suốt cuộc đời Ngài. Ví dụ, trong **Kinh Cela của Tương Ưng Bộ**, Đức Phật gợi ý cho các vị sư chưa nhận ra Tứ diệu đế một cách thấu suốt, rằng họ nên áp dụng một cách vượt bậc **ham muốn, tinh cần, tinh tấn, kiên trì, nỗ lực** và **chánh niệm** vào việc hiểu biết về Tứ diệu đế. Hiểu biết Tứ diệu đế sẽ được thành tựu bằng Giác Ngộ, điều mà các vị sư nên kiếm tìm thậm chí còn khẩn thiết hơn cả khi họ tìm nước để dập tắt ngọn lửa đang cháy trên đầu hoặc quần áo của họ.

Mặc dù ham muốn là yếu tố hàng đầu trong việc đạt được thành tựu về tâm, nhưng nó nên được cân bằng một cách khôn ngoan. Quá nhiều ham muốn có thể gây ra kỳ vọng,

căng thẳng, bực bội và lo lắng. Quá ít ham muốn sẽ làm cho bất kỳ tiến bộ nào là không thể.

Thái độ nhiệt tình đúng đắn có hiệu quả nhất khi kết hợp với chánh niệm. Một mặt, chánh niệm sẽ giúp nhận ra những kỳ vọng và từ bỏ chúng bằng cách giảm ham muốn, và mặt khác, những hành giả chánh niệm sẽ tăng ham muốn khi họ nhận ra sự nhàm chán hoặc lười biếng. Chánh niệm cũng sẽ giúp phân biệt kết quả mong muốn là gì và kết quả không mong muốn là gì. Tứ diệu đế là kim chỉ nam ở đây **- hai Chân lý cao quý đầu tiên, cụ thể là (a) Khổ và (b) Nguyên nhân của khổ (Tham ái) là kết quả không mong muốn. Hai Chân lý cao quý thứ hai, cụ thể là (c) Đoạn diệt khổ và (d) Con đường đoạn diệt khổ là những kết quả mong muốn.**

Động cơ thúc đẩy thái độ nhiệt tình là (2) **nỗ lực** (**tinh tấn)**. Ở đây "nỗ lực" cũng là sự kiên trì trong thực hành, lặp đi lặp lại không ngừng, tự cống hiến và kiên nhẫn bất kể trở ngại.

Hãy để tôi chia sẻ với bạn câu chuyện ngụ ngôn về con rùa và con thỏ rừng. Có lẽ nó sẽ giúp bạn hiểu được ý nghĩa của nỗ lực trong Tứ như ý túc. Một con rùa đã đặt cược với một con thỏ rừng rằng nó sẽ giành chiến thắng trong cuộc chạy đua đường dài. Thỏ rừng đầu tiên ngán ngẩm và chế giễu con rùa, nhưng cuối cùng đã đồng ý và cả hai bắt đầu. Con rùa rất chậm, nhưng kiên trì, với nỗ lực không ngừng. Thỏ rừng khá tự phụ, và khi gần đến đích, nó chợp mắt một lát. Rùa thì dần dần về đích và đánh bại thỏ rừng đang say sưa ngủ. Ta có thể học được từ câu chuyện này rằng nếu làm việc chăm chỉ kiên trì, thì dù có bất kể trở ngại nào, ta cũng có thể đạt được những gì mình muốn, sớm hay muộn.

Ta có thể tăng cường nỗ lực của mình theo nhiều cách, một số trong đó tôi đã đề cập trong **Bài giảng 03**. Như một thành phần của sự nhiệt tâm, ta có thể sử dụng tín tâm - tin vào Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng- những vị bảo tồn Giáo Pháp), và cả niềm tin vào bản thân. **(a) Nhắc nhở bản thân về những lợi ích lâu dài ta có thể đạt được từ thiền và (b) tạo ra sự hứng thú từ kết quả tiềm năng của hành thiền sẽ hỗ trợ đáng kể mức năng lượng của ta.**

Giống như ham muốn, nỗ lực cũng nên được cân bằng. Ngoài những gì tôi đã giải thích trong **Bài giảng 03** với câu chuyện của Soṇa Kolivisa, tôi muốn đề cập đến cách đối phó với bản ngã khi nó thỉnh thoảng hất tung hành giả ra khỏi quá trình hành thiền. Sẽ có hai loại bản ngã như vậy - phòng thủ và tấn công. **Bản ngã phòng thủ trong hành thiền là trường hợp hành giả bị quấy nhiễu bởi cảm giác hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, cảm giác xúc chạm hoặc cảm giác pháp trần.** Tâm sau đó cố gắng bảo vệ môi trường thiền bằng sự phẫn nộ hoặc tham lam. Lúc đó, hành giả không thể làm theo hướng dẫn thiền, vì họ bận cố gắng loại bỏ hoặc vô hiệu hóa các đối tượng phiền nhiễu. Tất nhiên, có trường hợp hành giả sẽ hỗ trợ cho việc hành thiền bằng cách nào đó - ví dụ, nếu bị tiếng tích tắc của đồng hồ treo tường làm phiền thì thành giả có thể thay nó bằng một chiếc đồng hồ kỹ thuật số. Hoặc nếu hành giả là mẹ của em bé, thì khi em bé khóc, hành giả có thể chăm em bé hết khóc để tiếp tục hành thiền. Trong những trường hợp này, có thể đưa ra một giải pháp dễ dàng, và ở mức độ đó là phù hợp.

Chánh niệm sẽ đảm bảo rằng không có sự tức giận hay tham lam nào đi kèm với giải pháp. Sự tức giận và tham lam phát sinh do sự dính mắc, và chúng hỗ trợ sự phát triển của dính mắc. Tức giận, tham lam và dính mắc có thể cản trở việc thiền tập của hành giả, đặc biệt là nếu hành giả quyết định "giải quyết" vấn đề. Chánh niệm sẽ ngăn chặn sự tức giận hoặc tham lam phát sinh, và do đó cho phép hành giả trở lại việc thực hành ngay khi sự xáo trộn được vô hiệu hóa.

Tuy nhiên, có những trở ngại không thể dễ dàng giải quyết - chẳng hạn như khi hành giả bị làm phiền bởi việc nói chuyện hoặc gây ồn ào của mọi người, ai đó đánh rắm hoặc côn trùng bò lên người của hành giả. Giải pháp cho trường hợp này là kiên nhẫn, kiên nhẫn và kiên nhẫn. Hãy tưởng tượng một cái cây hoặc một bức tượng sẽ làm gì trong trường hợp của bạn. Đại đức **Ajahn Ṭhānissaro** người Mỹ gợi ý rằng trong trường hợp có tiếng ồn, bạn hãy để âm thanh đó đến và đi, tưởng tượng bạn giống như một cửa sổ mở. Nếu không ích gì, bạn có thể tạm dừng đề mục thiền và rải tâm từ cho chúng sinh dường như làm phiền bạn. Hãy tưởng tượng bạn là mẹ của họ, và họ là con của bạn. Nếu

ai đó trước đây nói với bạn rằng con bạn có thể đã qua đời, với tư cách là mẹ, bạn sẽ rất vui khi nghe và thấy họ gây ra bất kỳ tiếng ồn nào.

Bản ngã tấn công là trường hợp hành giả đi ngược lại chính việc hành thiền, với suy nghĩ: "Tôi đã thực hành đủ, giờ tôi không cần thực hành nữa." Điều này xảy ra hoặc khi họ đã đạt được kỳ vọng ở mức độ nào đó và không có nhu cầu hành thiền nữa, hoặc khi hành giả không hề tiến bộ sau thời gian tương đối dài. Trường hợp đầu tiên là hiển nhiên. Khi thỏa mãn kỳ vọng, thật dễ từ bỏ việc thiền tập. Tuy nhiên, ngay cả Đức Phật cũng ẩn vào rừng hết lần này đến lần khác để dành nhiều tuần hoặc nhiều tháng hành thiền. Bất kể bạn đã đạt được những thành tựu nào, việc rèn luyện đạo đức, lòng quản đại và hành thiền sẽ giúp ích cho bạn và những người xung quanh.

Trong trường hợp thứ hai, khi hành giả từ bỏ việc thiền tập vì chưa thỏa mãn kỳ vọng, thật tốt khi nhắc nhở bản thân với câu chuyện về một vị tăng hoặc ni dành cả cuộc đời cho việc hành thiền, và chỉ đạt được mục tiêu ở cuối đời họ. Tôi sẽ chia sẻ với bạn một câu chuyện ở Sri Lanka, tôi được nghe từ một vị sư người Séc, là bạn tốt của tôi. Đó là chuyện về một bậc thầy vĩ đại, người đã ghi nhớ tất cả các bài giảng của Đức Phật, và hướng dẫn thành công một lượng lớn các vị sư đến tầng giác ngộ cao nhất. Tuy nhiên, bản thân ông đã không đạt được gì. Một trong những đệ tử của ông liên tục tiếp cận vị thầy và xin thầy thì giờ để luận Pháp. Tuy nhiên, ông luôn từ chối, nói rằng ông quá bận rộn. Sau đó, vị thầy nhận ra rằng đệ tử của Ngài có lẽ không cần gì ở Ngài mà thay vào đó là chủ ý muốn giúp Ngài. Vì vậy, vị thầy quyết định tạm dừng sự nghiệp giảng dạy một tuần, với ý nghĩ - "trong vòng một tuần ta sẽ đạt được giác ngộ cao nhất, và sau đó trở lại." Thiền sư ẩn vào rừng một tuần và đã rất nỗ lực hành thiền. Tuy nhiên, ông ta đã không đạt được gì. Vì vậy, ông quyết định ở lại đó thêm một tuần nữa. Vẫn không có gì. Hai tuần nữa, một tháng nữa, hai tháng nữa, một năm nữa, hai năm nữa... Vào thời điểm đó, học trò đã đến thăm thầy để khâu bàn chân bị rách da của thầy vì những buổi thiền hành dài. Trong làng, nếu ai đó cố gắng hết sức vì điều gì đó mà không thành công, mọi người sẽ đùa rằng người đó giống vị sư trong rừng, rất nỗ lực nhưng không được gì.

Trong ba mươi lăm năm, vị thầy vĩ đại hăng say hành thiền trong rừng, và vẫn không đạt được điều gì. Ông nghĩ về tình cảnh của mình, ngồi xuống gốc cây và khóc. Đột nhiên ông nghe thấy tiếng ai đó khóc từ cái cây gần đó. Ông đi đến và hỏi. "Tôi là một vị thiên," một giọng nói vang lên. "Vậy, Ngài đang làm gì ở đây?" "Vâng, ông đã thử rất nhiều cách và không có gì hiệu quả. Tôi nghĩ có lẽ bây giờ khi ông khóc, ông có thể đạt được mục tiêu của mình, vì vậy tôi cũng nên khóc để xem có ích lợi gì không. Vị thầy bị tổn thương sâu sắc. "Bây giờ ngay cả các vị thiên cũng chế giễu ta." Nhưng khi ông đến gần túp lều của mình, ý nghĩ nảy sinh trong tâm ông - "Giới luật tu viện gồm hơn chín mươi tỷ điều. Trong ba mươi lăm năm qua, ta chưa bao giờ vi phạm bất kỳ điều gì trong số đó." Suy nghĩ này làm ông hoan hỷ. Sự hoan hỷ ấy sinh khởi sự bình an, từ sự bình an sinh khởi sự rõ ràng trong tâm. Chánh niệm của ông trở nên sắc bén và sắc bén hơn, đến mức ông có thể thâm nhập vào thực tại của tâm và thân. Ông trở thành một vị A-la-hán, hoàn toàn giác ngộ tại thời điểm đó và ngay ở đó.

Vì vậy, nếu bạn đã thiền trong một tuần, một tháng hoặc một năm - và vẫn không đạt được bất kỳ sự hấp thu hoặc hiểu biết nào, thì hãy nghĩ về bậc thầy vĩ đại đó, người đã ghi nhớ tất cả các bài giảng của Đức Phật và có một số lượng lớn các hành giả Giác ngộ. Tất cả những nỗ lực mà bạn cống hiến đều mang lại kết quả, ngay cả khi bạn không thể nhìn thấy chúng tức thì. Kỳ vọng chỉ tốt trong phạm vi mà nó hỗ trợ việc hành thiền của bạn. Thay vì kỳ vọng vào thành tựu đạt được hãy kỳ vọng rằng mình đang thiền tọa hay thiền hành. Hãy tự hỏi bản thân – "Giờ tôi đang ngồi trong tư thế thiền đúng không?" Nếu câu trả lời là "có", thì bạn không cần phải lo lắng về bất cứ điều gì khác. "Giờ tôi đang đi trên đường thiền hành đúng không?" Nếu câu trả lời là "có", thì bạn không cần lo lắng gì hết. Tâm sẽ ổn định và tận hưởng thời thiền nếu bạn cho phép nó làm điều đó.

Điều thứ ba trong tứ như ý túc là (3) **định như ý túc.** Đó là khả năng giữ được sự chú tâm, và nhạy đến mức đề mục thiền và tâm liên hệ với nhau, ở lại với đề mục và áp dụng chính mình vào thực hành liên tục. Đó là công việc cân bằng tập hợp năm khả năng: đức tin, nỗ lực, chánh niệm, tập trung và trí tuệ. Tôi sẽ giải thích thêm về những điều này trong phần thứ hai của bài giảng. Chú tâm là thực hành liên tục trong chánh niệm. Sự liên

tục trong chánh niệm được thực hành kể từ khi thức giấc vào buổi sáng cho đến khi ngủ thiếp đi vào ban đêm.
Đó là sự nhiệt tâm quán sát những gì thiện và bất thiện trong suy nghĩ, lời nói và hành động.

Chú tâm là sự liên tục trong thực hành được hỗ trợ bởi hai như ý túc trước đó - **ham muốn và nỗ lực**. Tôi nghĩ rằng cả ba điều này cùng nhau được hiểu rõ nhất là "sự nhiệt tâm". Theo thiền sư Ledi, chú tâm là một sự nhiệt huyết mãnh liệt và mạnh mẽ đối với việc thực hành Giáo pháp- một sự hấp thu tuyệt vời những gì người ta làm, giống một nhà giả kim hoàn toàn tập trung vào nhiệm vụ biến kim loại giá rẻ thành vàng.

Kinh **Vāsijaṭa Sutta của Tương Ưng Bộ Kinh** chứa một minh chứng tuyệt vời về sự cần thiết của chú tâm (hay chủ định). Trong đó Đức Phật giải thích rằng một vị sư nếu muốn trở thành bậc giác ngộ mà không liên tục thực hành thì sẽ không bao giờ giác ngộ dù cho vị đó mong cầu thế nào. Cũng giống như con gà mái, thay vì nằm ấp trứng nó chỉ khởi lên mong ước gà con nở ra từ những quả trứng. Nhưng ngược lại, nếu vị sư kiên định thực hành phát triển tâm thì vị đó có thể trở thành bậc giác ngộ dù không cầu nguyện gì. Cũng giống như gà mái muốn cho những quả trứng nở thì nó thường xuyên ấp trứng.

Sự phân biệt hay (4) **sự nhận thức đúng đắn** các trạng thái tâm là nhiệm vụ của Như ý túc tiếp theo. Đây cũng là phẩm tính được bao gồm trong **Thất giác chi (sambojjhaṅga)**, được gọi là **"Bảy yếu tố giác ngộ truy tầm các pháp" (dhammavicaya sambojjhaṅga)**, mà chúng ta sẽ thảo luận trong **Bài giảng 21**. Nhận thức đúng đắn ở đây nghĩa là khả năng phân biệt các pháp, các loại thực hành khác nhau, các phương pháp ứng dụng thay thế khác nhau, và các trải nghiệm khác nhau trong hành thiền. Nó cũng là đặc tính của cấp độ chánh niệm thứ hai và nó kiểm tra xem liệu cấp độ chánh niệm đầu tiên có mặt ở đó không.

Nhưng quan trọng hơn hết, như ý túc này **là trí tuệ có thể phân tích và khám phá Tứ diệu đế**. Có nghĩa là phân biệt được điều gì dẫn đến khổ đau, điều gì dẫn đến an lạc, phân biệt được đâu là niềm an lạc vô thường, ở cấp độ thấp và đâu là niềm an lạc vĩnh

hằng, ở cấp độ cao. Ví dụ, trong Kinh Pháp Cú Đức Phật có gợi ý rằng người trí nhận ra những nguy hại của việc dính mắc vào cuộc sống và cắt đứt sự dính mắc đó bằng cách trở thành một tu sĩ:

"Xiềng bằng sắt, bằng gỗ, bằng gai,

Người trí bảo, chưa dai, chưa bền.

Luyến-lưu con thảo, vợ hiền,

Ngọc-ngà, trang-sức là xiềng chặt hơn.

Ràng-buộc đó thật bền, người trí bảo,

Tuy mềm, nhưng trì nặng, thật khó tháo.

Bực hiền-trí dứt xong bao kiềm-toả,

Dục-lạc khước-từ, thoát khổ thế-gian."

Dù Đức Phật không yêu cầu thiền sinh phải trở thành tu sĩ nhưng Ngài tán dương cuộc sống xuất gia vì đây là điều kiện tốt nhất để phát triển sự thanh tịnh trong tâm và hưởng được phúc lạc của sự buông xả.

Với sức mạnh của sự nhận biết đúng đắn, hành giả có thể tìm kiếm những cách mới và quan sát sự khác biệt giữa các kết quả - từ đó tìm hiểu phương pháp nào thành công cho họ và phương pháp nào không. Cùng với các cơ sở thành công trước đây, cụ thể là ham muốn, nỗ lực và sự chú tâm, các hành giả có thể cải thiện và ứng biến theo những cách khác nhau, trải nghiệm được sự tiến bộ và sự phát triển tích cực.

Trong bối cảnh này, ta có thể nhớ đến đường đạo của Đức Phật sẽ thành, được đề cập vắn tắt trong **Bài giảng 01**. **Đức Phật sẽ thành khao khát thoát khỏi khổ đau, luôn nỗ lực và có tác ý trong sự kiên định của mình, Ngài khôn ngoan xem xét** *cuộc sống hoàng cung* và nhận thấy nó không dẫn đến sự giải thoát phiền não nơi tâm. Ngài cũng học được rằng thực hành khổ hạnh, ép xác cũng không dẫn đến mục tiêu. Với năng lực

xuất sắc về nhận biết đúng đắn, Ngài đã áp dụng con đường trung đạo và ngay sau đó đã chứng đắc được quả vị giác ngộ cao nhất.

Đại đức Ṭhānissaro gợi ý rằng tứ như ý túc có thể áp dụng vào các hoạt động thường nhật như nấu ăn. Đầu tiên, bản thân bạn cần có **đam mê** nấu ăn, điều đó sẽ thúc đẩy bạn. Sau đó, vì bạn muốn ăn gì đó ngon, bạn cần **nỗ lực bền bỉ** để chuẩn bị nguyên liệu, đong đếm, gọt rửa, khuấy trộn... bạn sẽ bị lôi cuốn vào các việc đó bất kể nó tốn sức bao nhiêu. Đam mê và nỗ lực sẽ thành công nếu bạn giữ được **chánh niệm, sự chú tâm tốt** vào những gì bạn làm. Khi đong đếm bạn đong đếm cẩn thận, khi gọt rửa bạn gọt rửa cẩn thận... Thi thoảng bạn nếm thức ăn bạn nấu, lần nữa hãy nếm cẩn thận. Khi bạn áp dụng niềm đam mê, nỗ lực và sự chú tâm, bạn sẽ cần đến **năng lực nhận biết đúng đắn** để biết món ăn ngon hay không ngon, nhiều hay ít. Chính nhờ sự nhận biết đúng đắn bạn sẽ cải thiện được công thức nấu ăn của mình và cũng tạo ra nhiều sự hứng thú và nhiệt tình hơn khi nấu ăn.

Đối với việc hành thiền, các hành giả cần có khát vọng được thanh lọc tâm, phát triển bình an và hỷ lạc. Chính nhờ **khát vọng** này mà hành giả có thể tham gia khóa thiền và dành trọn thời gian của mình để hành thiền thường xuyên ở nhà. Với **nỗ lực**, họ có thể vượt qua sự đau nhức, những suy tưởng, mộng mơ và dục lạc để tiếp tục hành thiền. Bằng **khả năng chú tâm và sự tác ý**, hành giả thực hành liên tục mà không nói chuyện, ngắt quãng thời thiền hay khóa thiền bằng cách không dùng điện thoại, internet và toàn tâm toàn ý thực hành sự định tâm và quán sát thân, quán sát tâm. Suốt tiến trình này họ **áp dụng trí tuệ để phân biệt** các pháp trải nghiệm được trong quá trình thực hành, họ xác định rõ đề mục định tâm, phân biệt được những đặc tính của thân trái ngược với tâm, và cuối cùng thấu hiểu chân đế của sự vô thường, bất toại nguyện và vô ngã.

Như tôi đã đề cập ở đầu bài giảng này, Tứ như ý túc chỉ là một trong bảy bộ, hỗ trợ kiểm soát các trạng thái tâm của hành giả. Một tập hợp khác là cái gọi là "**Ngũ căn quyền**", còn được biết đến với tên Pāḷi là "Pañca Indriya". Nếu bạn nắm vững tứ như ý túc, sẽ dễ dàng cải thiện và cân bằng Ngũ căn quyền. Vị cố thiền sư người Miến vĩ đại **Đại đức Ledi Sayadaw** đã giải thích rằng việc phát triển các căn này thì quan trọng như một quốc gia

cần chính phủ vậy. Cũng như một quốc gia mà không có chính phủ sẽ không có an ninh trật tự, tâm hành giả nếu không có sự phát triển ngũ căn cũng dễ bị phân tán, mắc sai lầm trong sự hỗn độn. Trước khi tôi bắt đầu giải thích mối liên hệ giữa ngũ căn, hãy xem sơ lược mỗi căn.

Đầu tiên là (1) **Tín**. Có hai loại tín tâm, hoặc niềm tin. Tôi đã giải thích hai điều này trong **Bài giảng 02** là mười điểm của Chánh kiến hiệp thế và Tứ diệu đế của Chánh kiến siêu thế. Tôi đã chỉ ra rằng Chánh kiến hiệp thế là quan trọng nhất đối với những người không hành thiền, và Chánh kiến siêu thế liên quan nhiều hơn đến những người hành thiền và có khát vọng đạt Giác ngộ. Trong **Kinh Daṭṭhabba của Tương Ưng bộ kinh**, tín tâm là điều đầu tiên trong Ngũ căn quyền được Đức Phật giải thích là bốn đặc điểm của quả nhập lưu. Quả nhập lưu là cấp độ đầu tiên trong bốn cấp độ Giác ngộ, và đối với sự chứng đắc này, có bốn điểm cần theo dõi. **(a) kết nối với một người trí có kinh nghiệm có thể giúp đỡ một cách đáng tin cậy trên Con đường bát chánh đạo, (b) lắng nghe các hướng dẫn và giải thích của người đó, (c) khôn ngoan đối trị những triền cái trong hành thiền theo cách người trí đề nghị, và (d) thực hành giới hạnh, định tâm và quán tuệ theo cách người trí giải thích.** Nếu không có niềm tin vào người hướng dẫn, không có điểm nào trong bốn điểm có thể được thực hiện. Do đó, tín tâm là điều cần thiết trên Thánh đạo.

Sau đó, khi đạt được quả nhập lưu, hành giả có bốn đặc điểm, một lần nữa liên quan đến tín tâm - (a) **lòng tịnh tín bất động nơi Phật, (b) lòng tịnh tín bất động nơi Pháp, (c) lòng tịnh tín bất động nơi Tăng, và (d) sự toàn hảo trong 5 giới**. Tôi đã đề cập đến năm giới trong **Bài giảng 04**, nhưng trong trường hợp nếu bạn muốn xem lại chúng, bạn có thể tạm dừng video này để đọc chúng.

Đức tin của những người đạt quả nhập lưu là không thể lay chuyển đơn giản vì họ đã tự mình trải nghiệm bản chất của thân và tâm, cụ thể là vô thường, khổ và vô ngã, và với kinh nghiệm của chính họ, không còn gì để nghi ngờ về Phật, Pháp, Tăng; và vì họ biết rằng năm giới là điều cần thiết trên Thánh Đạo, họ vô cùng tôn thờ những giới luật đó và

không thể vi phạm chúng nữa. Tuy nhiên, đây là một vấn đề phức tạp, và tôi sẽ cung cấp cho bạn thêm chi tiết trong **Bài giảng 23**.

Về mặt thực hành thiền, Tín là khả năng kiểm soát, là sự kiểm soát tâm của hành giả, dẫn đến những hành động thiện như việc làm rộng lượng, hành vi đạo đức và hành thiền. Theo thiền sư vĩ đại Ledi Sayadaw, tâm có xu hướng thích thú những hành động bất thiện, và tín tâm là điều kiện cần thiết để tránh những khuynh hướng như vậy và thay vào đó tâm bị thu hút bởi những hành động thiện. Theo tôi, tâm con người dễ thiên về những lời nói và hành động bất thiện để bảo vệ, bênh vực cái "tôi". Cái "tôi" đó dù giả định ở nơi thân, nơi tâm hay cả hai cũng chỉ là khái niệm. Vì nó chỉ là khái niệm và không có thật nên thật khó để "bênh vực" và "bảo vệ". Nhưng nếu ta dính mắc vào nó và không nhận ra đó chỉ là khái niệm, là điều không thật thì ta hiển nhiên sẽ cố gắng bênh vực và bảo vệ nó. Những nỗ lực này sẽ dẫn đến căng thẳng, lo lắng, tức giận, tham lam và nhiều loại đau khổ khác. Tâm bị dính mắc cái tôi sẽ hướng đến những hành động và lời nói bất thiện ngay khi cái tôi bị tổn thương hay gặp nguy hiểm. Với tín căn- tín lực tâm sẽ được xem xét và kiểm soát, tránh khỏi những hành động và lời nói bất thiện theo phương thức đề mục là tín tâm như lời đức Phật và các đệ tử của Ngài căn dặn.

Niềm tin là một đặc tính của tâm bị bác bỏ ở hầu hết các nước phương tây, nơi mà khoa học và kinh nghiệm thức tế được coi trọng nhất. Tuy nhiên, những nghiên cứu mà các nhà khoa học đã công bố chỉ dừng lại ở mức độ giả thuyết mà thôi. Công chúng thực sự chấp nhận những giả thuyết như một chân đế và họ bị dính mắc vào chúng. Hãy lấy một ví dụ, tôi có thể đề cập đến quan điểm duy vật rằng không có tâm, tâm chỉ là hiệu ứng của hoạt động não bộ mà thôi. Một số nhà khoa học khác như **Dean Radin, giám đốc nghiên cứu khoa học của Viện khoa học tinh thần**, thực hiện những nghiên cứu dưới điều kiện kiểm soát chặt chẽ và đã thành công chứng minh được rằng sức mạnh của tâm vượt xa khả năng của thân. Nhưng thật không may, thái độ giáo điều của những nhà khoa học ngày nay làm ta khó mà nghi ngờ được những niềm tin họ đã tạo dựng. Nói cách khác, dù bạn thích hay không, ở những lĩnh vực khoa học khác nhau, bạn phụ thuộc vào thông tin bạn tiếp nhận mà không có khả năng kiểm chứng chúng, bạn buộc phải tin chúng.

Trong kỷ nguyên hiện đại tràn ngập thông tin không thể hoàn toàn thoát khỏi những niềm tin. Vì vậy, điều kết nối giữa kỷ nguyên này và khía cạnh tín tâm của Phật giáo Nguyên thủy là sự tự do kiểm chứng. Mặc dù ban đầu, bạn cần có niềm tin vào thiền sư, khi bạn thực hành, sự thật sẽ dần hé lộ trong chính bạn và bạn tự do kiểm nghiệm, phân tích, đánh giá và thấy biết chúng một cách tự chủ.

Tín tâm thường bị cản trở bởi sự vô minh tăm tối của những kiến thức thực tiễn từ trước, sự hoài nghi, bối rối, dao động, và lo lắng. Để tránh những điều này tốt nhất nên kiểm nghiệm trước thiền sư của mình xem vị ấy có thực sự đáng tin không. Trong **kinh Sattajaṭila Sutta của Tương Ưng Bộ Kinh**, chính Đức Phật đã khuyên vua Kosala trước tiên nên kiểm nghiệm những người mà nhà vua muốn tin trước khi tin họ: **"Thưa đại vương, chỉ khi sống với một người mới biết được phẩm chất của người đó, phải trong thời gian dài chứ không thể trong thời gian ngắn, phải có tác ý, không phải không tác ý, và bởi bậc trí chứ không phải người ngu. Chỉ khi tiếp xúc, ứng xử với một người mới biết được sự chân thật của người đó... Phải trong nghịch cảnh mới biết sự kiên cường của người đó... chỉ khi đàm luận với một người mới biết trí tuệ của người đó và phải trong thời gian dài chứ không phải thời gian ngắn, phải có tác ý, không phải không tác ý, và bởi bậc trí chứ không phải người ngu**

Tín tâm và kỷ luật thì hỗ trợ cho nhau. Tín tâm đưa đến sự hài lòng với những gì mình có như vật thực, trang phục, trú xứ hay những hướng dẫn thiền. Dù tín tâm liên quan đến nguồn gốc của thông tin, kể đến thông tin từ thiền sư, hành giả không kỳ vọng tin mọi điều thiền sư giảng. Thay vào đó, lời chỉ dẫn cần được chấp nhận như kim chỉ nam. Hành giả được mong đợi sẽ kiểm chứng những chỉ dẫn đó, đưa ra thắc mắc và khám phá bản chất thực tại của chúng. **Đôi khi hành giả nhận những lời khuyên không mang lại lợi ích trực tiếp, nhưng nhờ vào tín tâm, trí tuệ, sự khích lệ của thiền sư mà họ phân tích, đánh giá, cái tiến những đề xuất của thiền sư, cuối cùng đi đến giải pháp tốt nhất cho bản thân họ**. Vì vậy trí tuệ cần thiết cho việc đánh giá lời chỉ dẫn của thiền sư

và nếu chúng không đem đến lợi ích trực tiếp, thì hành giả có thể tự mình khám phá ra giải pháp tốt nhất.

Theo kinh cổ **Mi Tiên vấn đáp,** tín tâm là "viên ngọc thần làm sạch nước", và nó cũng là "những bước nhảy vọt". Vì tín giúp tâm thanh lọc khỏi những phiền não, cũng giống như viên ngọc thần làm sạch nước sẽ giúp lọc nước suối khỏi những tạp chất tạo ra nguồn nước uống sạch. Tín tâm cũng là "những bước nhảy vọt", điều đó nghĩa là nó có thể tạo ra những thành tựu lớn bằng sự tự tin, đạt được tốt nhất bằng nguồn cảm hứng từ những người đã thành công trên Chánh Đạo. Ở đây có một ẩn dụ được đưa ra, có một con sông nước dữ dường như là trở ngại cho mọi người để vượt từ bờ sông nguy hiểm này qua bờ an toàn bên kia. Sau đó có một người vô cùng can đảm nhảy xuống và bơi qua bờ bên kia sông, và nhờ vậy đã tạo động lực cho người khác cũng bơi qua sông. Sự tự nguyện vượt sông này cũng như tín tâm của hành giả, nó cho phép hành giả dành trọn thời gian và công sức để hành thiền và vì vậy đạt được sự thanh lọc tâm.

Thứ hai trong ngũ quyền đó là **Tấn**. **Kinh Daṭṭhabba của Tương Ưng Bộ** đề cập là

tứ chánh cần. Tôi đã đề cập đến chúng trong **Bài giảng 03**, nhưng nếu bạn thích, bạn có thể tạm dừng video này và đọc lại chúng. Như tôi đã giải thích trong **Bài giảng 07**, nỗ lực chống lại sự lười biếng và ý niệm bất thiện. Theo **Kinh Mi Tiên vấn đáp**, tinh tấn "hỗ trợ" các trạng thái tâm thiện, để chúng không suy giảm như những khúc gỗ chống đỡ một ngôi nhà đơn sơ khỏi sụp đổ.

Ta có thể phân biệt được năng lượng thân và năng lượng tâm. **Năng lượng của thân được phát triển và hỗ trợ bởi gian khổ và thực hành khổ hạnh**, như ăn một ngày một bữa, tránh tư thế nằm thậm chí qua đêm, nghỉ đêm ở gốc cây hoặc ngoài trời. **Năng lượng của tâm thì được phát triển và hỗ trợ bởi sự hiếu kỳ, lòng yêu thích, sự nhiệt tâm, những thành tựu trong hành thiền**. Để tránh những lo lắng và căng thẳng do năng lượng quá mức gây ra, nên luyện tập với kỹ thuật định tâm và tri thức về sự thanh tịnh.

Thứ ba trong ngũ quyền đó là Niệm. Trong Kinh Daṭṭhabba của Tương Ưng Bộ, Đức Phật đề cập về chánh niệm như là Bốn Nền tảng của Chánh niệm, còn được gọi bằng

tiếng Pāḷi là Cattāro Satipaṭṭhānā. Tôi đã đề cập ngắn gọn đến Bốn Nền tảng của Chánh niệm, Satipaṭṭhānā, trong **Bài giảng 05**. Trong Kinh Niệm Xứ, Đức Phật giải thích 22 kỹ thuật của Thiền minh sát. Chúng được sắp xếp theo một cấu trúc gấp bốn ngắn gọn, trên nền tảng chúng được xem là được quán sát- mười bốn thực hành quan sát thân, hai thực hành quan sát thọ, một thực hành quan sát tâm và năm thực hành quan sát pháp. Tôi sẽ giải thích thêm về mối quan hệ giữa những thực hành này trong **Bài giảng 20** và **Bài giảng 22**.

Ngoài chánh niệm như một tập hợp các thực hành thiền, còn có chánh niệm như một năng lực của tâm: Kinh Tương ưng liệt kê năng lực chánh niệm của tâm là yếu đồ đầu tiên trong Bảy Yếu tố giác ngộ (Thất giác chi).

Về năng lực tâm, một năng lực quan trọng đối với việc hành thiền, chánh niệm là sự quan sát liên tục các pháp nơi thân và tâm, được bảo vệ và gìn giữ bởi sự rõ ràng của tâm, cấp thứ hai của chánh niệm. Tôi đã cung cấp cho bạn rất nhiều chi tiết về hai cấp độ của chánh niệm trong **Bài giảng 05**. Sự phát triển của chánh niệm trực tiếp đối trị sự đãng trí, và do đó tạo cơ hội phát triển tâm. Không có chánh niệm thì không thể có sự kiềm chế hay tinh tấn. Trên thực tế, chánh niệm chỉ hoàn thành khi đi kèm với sự kiềm chế và chánh tinh tấn. Nó hỗ trợ sự kiềm chế bằng cách quán sát những gì xâm nhập tâm và bằng cách thu thúc các căn khỏi những đối tượng không cần thiết, ví dụ giữ mắt nhìn xuống lúc thiền tọa và thiền hành. Chánh niệm đòi hỏi tinh tấn, nhưng đồng thời nó cũng điều chỉnh tinh tấn bằng cách tránh sự phấn khích. Trong Kinh Niệm Xứ, Đức Phật giải thích hành thiền là một quá trình quán sát tinh tấn, một trong Thất giác chi, qua bốn giai đoạn: vắng mặt, hiện hữu, tăng trưởng và hoàn thiện.

Có hai loại chánh niệm trong hành thiền: **chánh niệm trực tiếp** là loại quán sát sự vắng mặt và hiện hữu của một đề mục của định tâm, như khi định tâm trên hơi thở hay trên tâm từ và **chánh niệm không có chọn lựa** là loại quán sát bất kỳ hiện tượng nào cả trên thân và trên tâm khi chúng được lĩnh hội hay nhận biết trong giây phút hiện tại.

Theo Mi Tiên vấn đáp, chánh niệm phản ánh những trạng thái tâm thiện và bất thiện theo cách mà Đức Phật liệt kê chúng trong Các bài thuyết pháp của Ngài hoặc trong

Vi Diệu Pháp - điều này được minh họa bằng ẩn dụ về một thủ quỹ hoàng gia, người thông báo cho nhà vua về những kho báu hiện tại của ông. Hơn nữa, chánh niệm cũng phân biệt các trạng thái tâm thiện hay bất thiện. Điều này giống như khi một vị tướng tư vấn cho nhà vua phải làm gì với những kho báu đó.

Tôi đã giải thích rất nhiều về chánh niệm trong **Bài giảng 05**. Điều cần bổ sung là cần phải phân biệt chánh niệm khoa học và chánh niệm tuệ giác. Bởi vì hai loại quan sát này rất giống nhau, các hành giả thường nhầm lẫn chúng và vô tình mắc kẹt với chúng trên
Chánh Đạo.

Phần lớn các nhà khoa học trên thế giới đã quán sát thân, tâm hoặc cả hai. Rất nhiều bác sĩ đã giải phẫu cơ thể rất nhiều lần bằng những cách thức khác nhau. Rất nhiều nhà nghiên cứu đã quán sát thân và tâm của những người khác. Và vẫn chưa có nhà khoa học nào thoát khỏi sự tham lam, sân hận hay vô minh bằng sự quán sát theo khoa học của họ. Tôi tin rằng phản ánh thực tế này vô cùng quan trọng. Quán sát thân và tâm theo cách khoa học, kể đến là sự quán sát đặc tính tự nhiên, quán sát bệnh và cách chữa trị thì rất quan trọng đối với bác sĩ, nhưng không mấy quan trọng đối với mọi người nói chung. Công việc của bác sĩ là chữa bệnh, khám những triệu chứng khó chịu và đưa ra lời khuyên để cải thiện sức khỏe. Cùng lúc đó, bác sĩ không thể giải thoát tham lam, sân hận và vô minh, vì ở một khía cạnh nào đó, tham, sân và vô minh được xem là hiện tượng bình thường, không cần chữa trị. Điểm còn thiếu trong quan sát khoa học là kiến thức và hiểu biết về vô thường, khổ và vô ngã. Đó là bởi vì mục đích của khoa học là cố gắng khám phá sự thường hằng, sự thỏa mãn và bản ngã trong chính thế giới này.

Chánh niệm tuệ giác khác với chánh niệm khoa học bởi sự quan sát các đặc tính chân đế. Chánh niệm tuệ giác nhấn mạnh sự hiểu biết về vô thường, khổ và vô ngã trong thân và tâm của mọi người - bất kể họ có khỏe mạnh hay không. Trong tâm, nó quan sát sự thay đổi liên tục, sinh lên và diệt đi của những khoảnh khắc ý thức trong tích tắc, sự vắng mặt vật chất trong tâm, sự vắng mặt của ý niệm. Trong cơ thể, nó quan sát bốn yếu tố - độ cứng / nặng, tính lưu động, nhiệt độ và chuyển

động, cũng như sự thay đổi liên tục, không đáng tin cậy, nguy hiểm và theo chân đế là không có bất kỳ đặc tính hấp dẫn nào.

Chánh niệm khoa học thường đi kèm với việc thực hành chánh niệm tuệ giác khi hành giả quán sát thân hoặc tâm của họ. Tuy nhiên, sẽ rất hữu ích để phân biệt những khám phá của họ - có những khám phá khoa học không thỏa đáng, trong khi có những khám phá nhận biết sâu sắc rất quan trọng. Ví dụ, ở một khía cạnh, trải nghiệm về cái nhìn đảo ngược là một phát hiện khoa học và nó không đáng được đánh giá cao. Mặt khác, trải nghiệm về hoạt động tự nhiên và không thể kiểm soát của nhịp tim rất quan trọng nếu nó giúp thoát khỏi sự dính mắc rằng tim là "của tôi" hoặc "một phần của tôi".

Thứ 4 trong ngũ căn quyền (4) là Định. Theo Kinh Daṭṭhabba của Tương Ưng Bộ Kinh, Định là sự ổn định của tâm, có bốn cấp độ của sự tập trung, được biết đến nhiều hơn bằng từ "jhāna" trong tiếng Pāi. Bởi vì nhiều người đã giác ngộ trong thời Đức Phật thậm chí không có tầng định đầu tiên, ta đã diễn giải Định quyền là thực hành nhất tâm vào một trong bốn mươi đề mục, được gọi là thực hành thiền định. Bốn mươi đề mục của sự định tâm này, như sự định tâm trên hơi thở, tâm từ, ân đức Phật, ân đức Pháp, ân đức Tăng, các bộ phận của cơ thể con người, một chiếc đĩa có màu sắc hoặc yếu tố, v.v. làm việc với tâm khi tâm bị phân tán, làm dịu nó và thu hẹp phạm vi chú ý để tạo ra sự nhất tâm. Bốn mươi đề mục được nêu ra để tránh sự hiểu sai lệch. Vì định tâm cũng có thể được phát triển trên tâm bất thiện, điều mà những kẻ trộm và kẻ sát nhân rất thuần thục. Do đó, kinh điển Phật giáo cung cấp cho ta một hệ thống chặt chẽ gồm bốn mươi đề mục cụ thể, tất cả đều hữu ích cho sự phát triển của các trạng thái tâm thiện. Trong khóa học này, tôi sẽ trình bày tất cả bốn mươi đề mục của thiền định và đưa ra cái nhìn toàn diện về chúng trong **Bài giảng 18**. Trong ***Kinh Samādhi*** của ***Tương Ưng Bộ Kinh***, lời nói Đức Phật được tường thuật rằng: "**Này các Tỳ kheo, một tỳ kheo có khả năng định tâm tốt sẽ hiểu được thực tại như nó đang là**." Sau đó, Đức Phật tiếp tục giải thích điều đó bằng "thực tại" này, Ngài ngụ ý là sự sinh và diệt của năm uẩn, đó là thọ, tưởng, hành, thức. Ý nghĩa của sự định tâm, được giải thích thêm bởi Sách chú giải Pāḷi là trạng thái cận định (còn được gọi trong Pāḷi là upacāra samādhi) hoặc an chỉ định (hay được biết đến trong

Pāi là appanā samādhi). Hai mức độ định tâm này đạt được trước cấp độ thiền đầu tiên. Tôi sẽ cung cấp thêm thông tin về những điều này trong **Bài giảng 18**.

Theo Kinh Mi Tiên vấn đáp, khả năng định tâm dẫn đầu các trạng thái tâm thiện, giống như nhà vua là người lãnh đạo quân đội của mình. Đó là bởi vì không có sự định tâm thì không có thiền, không thể làm việc với tâm. Chỉ khi tâm đã đạt được định thì mới có thể dẫn dắt nó đến những trạng thái tâm thiện và tránh những trạng thái tâm bất thiện. Sự ổn định của tâm không cần phải là sự định tâm vào một đề mục duy nhất. Đó cũng là sự linh hoạt của tâm theo nghĩa mà các hành giả có thể hướng tâm đến và quán sát bất cứ điều gì họ muốn.

Thứ 5 trong ngũ căn quyền đó là **Tuệ**. Theo kinh Daṭṭhabba của Tương Ưng Bộ Kinh, trí tuệ là sự hiểu biết về Tứ Diệu Đế. Sự hiểu biết này chỉ đạt được một cách thỏa đáng tại thời điểm giác ngộ, vì vậy tôi cho rằng trước khi giác ngộ, đó là khả năng vận dụng sự hiểu biết về Tứ Diệu Đế vào việc quán sát các pháp trên thân và tâm. Theo vị thiền sư vĩ đại Ledi, trí tuệ xua tan sự xao lãng của tâm, cũng như sự bối rối và nghi ngờ. Trí tuệ đối trị sư vô minh, thiếu sáng suốt, mơ hồ và ảo tưởng. Sự si mê không thể bị xóa bỏ bằng sự uyên bác và trí tuệ thông thường; nó cần được loại bỏ bởi tuệ giác.

Từ kinh điển Pali cổ với tên gọi là ***Peṭakopadesa***, ta học được rằng trí tuệ được chia làm 3 cấp độ- trí tuệ đạt được nhờ nghe và đọc, trí tuệ đạt được nhờ tư duy, trí tuệ đạt được nhờ hành thiền. Cả ba cấp độ đều quan trọng, nhưng không giống với hai cấp độ đầu, cấp độ thứ ba đòi hỏi sự hành thiền, sự phát triển thiền tập trên tâm thiện và sự thấu suốt của một cá nhân về chân lý của thực tại.

Theo **Kinh Mi-Tiên vấn đáp**, khi trí tuệ xuất hiện, nó xua tan bóng tối của vô minh bằng sự soi sáng của tri thức và làm cho Tứ Diệu Đế trở nên rõ ràng. Sau đó, hành giả, với trí tuệ đúng đắn của mình, có thể thấy được vô thường, khổ và vô ngã. Nó giống như một người cầm theo ngọn đèn bước vào một căn nhà tối tăm. Nó sẽ xua tan bóng tối bằng cách chiếu sáng những thứ trong nhà, khiến chúng trở nên nổi bật rõ ràng. Lời chú giải cho cuốn **Vi Diệu Pháp Bộ Pháp Tụ**, còn được gọi là **Aṭṭhasālinī**, cung cấp cho ta một ví dụ khác

- "Như một vị thầy thuốc thông thái biết thực phẩm nào phù hợp, thực phẩm nào không phù hợp; vì vậy khi trí tuệ khởi lên, nó hiểu rằng pháp nào thiện hay bất thiện, hữu ích hay vô ích, thấp hèn hay cao quý, tối hay sáng, giống nhau hay khác nhau. "

Để ghi nhớ chúng tốt hơn, bạn có thể tưởng tượng Ngũ căn quyền giống như việc lọc nước trong một dòng nước bẩn bằng một viên ngọc phép thuật và sau đó uống nó. Trong minh họa đó, **tín tâm** sẽ là viên ngọc làm sạch nước, **nỗ lực** sẽ là bàn tay hoặc cái bát lấy nước từ dòng suối, **chánh niệm** sẽ là bạn hiện diện ở dòng suối, **sự định tâm** sẽ là đôi chân giúp bạn ngồi trên bời, và **trí tuệ** sẽ là đôi mắt giúp bạn nhận biết nguồn nước từ trên bờ. Về phương diện hành thiền, **tín tâm** giúp bạn thanh lọc thái độ của mình và tạo điều kiện cho việc tự thực hành. **Tinh tấn** giúp bạn có thể tiếp tục thực hành. **Chánh niệm** giữ bạn theo đúng kỹ thuật thiền. **Sư định tâm** giúp bạn tiến bộ mà không gặp trở ngại, và trí tuệ giúp bạn đi đúng hướng.

Ngũ căn quyền là điều quan trọng nhất trong hành thiền. Tuy nhiên, ngay cả trong thiền, chúng cũng cần sự cân bằng. Ta có thể coi đức tin, tinh tấn, định tâm và trí tuệ giống như bốn bánh của một chiếc ô tô. Chánh niệm giống như vô- lăng của chiếc ô tô đó.

Sự cân bằng giữa tinh tấn và định tâm, tín tâm và trí tuệ, được mang lại bởi chánh niệm. Chánh niệm sẽ giúp tránh bị khích động do (a) **nỗ lực** quá mức bằng cách (b) **định tâm** nhờ quán sát sự bình yên của thực tại như nó vốn là, bằng cách sử dụng (c) **tín tâm** - ví dụ bằng cách ghi nhớ những ân đức Phật, ân đức Pháp, ân đức Tăng, và bằng (d) **trí tuệ** thông qua việc nhận biết điều gì thiện, điều gì bất thiện…

Chánh niệm cũng giúp tránh được sự biếng nhác bằng sự tinh tấn, giúp tâm an trú trong khoảnh khắc hiện tại, và một lần nữa bằng tín tâm và trí tuệ. Theo Thanh Tịnh Đạo nếu thiếu sự tinh tấn, thì sự định tâm của một người thiên về sự biếng nhác. Điều này thường xảy ra khi hành giả thiền trong một thời gian dài với một tư thế duy nhất. Thiền sư **Pa Auk Sayadaw** khuyến nghị rằng với tâm buông thả mà không nhận biết nó sâu sắc, hành giả có thể trở nên lười biếng. **Đại đức Sujīva**, một thiền sư Vipassanā ở Malaysia, giải thích rằng các hình ảnh xuất hiện trong tâm là kết quả của sự ham mê quá mức trong định tâm và thiếu năng lượng. Năm yếu tố của thiền định, *jhāna,* trong trường hợp này sẽ

không đủ mạnh để duy trì sự định tâm cao độ, điều đó có nghĩa là tâm thâm chí có thể rơi vào *bhavaṅga* (hữu phần thức), một loại tiềm thức. Tinh tấn giúp giữ tâm quán sát các pháp hiện tại và vì vậy có thể học được điều gì đó hoặc có sự tiến bộ trong định tâm.

Thay đổi tư thế thiền hành và thiền tọa làm tăng trưởng sự tinh tấn và cũng giúp duy trì chánh niệm. Ví dụ, nếu bạn thường ngồi một giờ và đi bộ một giờ - do đó luân phiên giữa ngồi và đi - và bạn không thấy tiến bộ trong việc thực hành của mình ngay cả sau một hoặc hai tuần, thiền tám giờ hoặc nhiều hơn một ngày, bạn có thể giảm thời gian của mỗi lần ngồi và đi còn 45 phút. Điều đó sẽ làm tăng số thời thiền, và cũng giúp đầu óc tỉnh táo hơn. Một hành giả nâng cao có thể đạt được rất nhiều điều ngay cả trong 15 phút. Bạn cũng có thể vận dụng những lời khuyên trong **Bài giảng 03** để giúp tăng năng lượng. Đại đức Sujīva gợi ý rằng những ai sử dụng lời nói, hoặc ghi chú cho tâm, trong hành thiền, có thể tăng tốc độ của các từ để tăng năng lượng cho họ. Nhưng một lần nữa, hãy biết giới hạn. Quá nhiều năng lượng có thể dẫn đến quá khích.

Tín tâm cân bằng với trí tuệ - quá nhiều tín tâm có thể dẫn đến niềm tin mù quáng, lười biếng và bận tâm đến những hoạt động không cần thiết. Nói cách khác, quá nhiều tín tâm có thể cản trở sự tiến bộ do lệ thuộc vào giáo viên và thiếu sự quán sát chính mình. Quá nhiều trí tuệ có thể dẫn đến suy nghĩ lan man, không tôn trọng hướng dẫn thiền, hoặc thậm chí là gian xảo. Sự khôn ngoan quá mức dựa trên suy nghĩ lan man, suy đoán và giả định có thể dẫn đến nghi ngờ và miễn cưỡng lắng nghe hướng dẫn thiền. Đại đức Sujīva gợi ý rằng sự cân bằng giữa tín tâm và trí tuệ có thể được tạo ra bằng các buổi trình pháp đầy đủ với một vị thầy giỏi, đặc biệt là khi thiếu vắng tín tâm. Hãy dùng chánh niệm để đưa tín tâm và trí tuệ vào cân bằng. Cũng giống như cặp tinh tấn và định tâm, ngoài việc tăng giảm một trong các căn quyền, điều quan trọng là biết tăng giảm với lượng phù hợp.

Như bạn có thể thấy, việc cân bằng ngũ căn quyền không phải là một nhiệm vụ đơn giản. **Đại đức Ānanda**, người đã phụng sự Đức Phật trong hai mươi lăm năm - mặc dù là người đã đạt quả vị Thánh nhập lưu- đã không đạt được tiến bộ trong việc thực hành của mình trong suốt thời gian đó. Chỉ khi Đức Phật nhập diệt, Đại đức Ānanda mới trở thành

một vị A la hán Toàn giác. Một thiền sư ở Sri Lanka gợi ý rằng đó là vì Đại đức Ānanda chưa cân đối phù hợp các căn quyền…

Phần Chú giải Pāḷi của cuốn sách cổ **Vô Ngại Giải Đạo** gợi ý rằng Ngũ căn quyền được gọi là 'kiểm soát' bởi vì chúng được cho là kiểm soát hoặc làm chủ những mặt đối lập: **tín tâm** kiểm soát sự thiếu tin tưởng hoặc nghi ngờ; **năng lượng, sinh lực**, kiểm soát sự lười biếng; **chánh niệm** kiểm soát sự không chú tâm, hay sự đãng trí; **sự định tâm** kiểm soát sự phân tâm; và trí tuệ kiểm soát vô minh. Ở trình độ thiền chuyên sâu, nếu Ngũ căn quyền được kết hợp với các yếu tố thiền định, jhāna, chúng trở thành "Ngũ Lực", vì trong trường hợp đó, chúng chế ngự các trạng thái tâm đối nghịch; chúng có sức mạnh theo nghĩa là không bị lay chuyển bởi trạng thái đối lập.

Để phát triển Ngũ căn, rất khuyến khích việc gắn kết với những người phát triển tâm với Ngũ căn và giữ khoảng cách với những người không phát triển chúng cũng như không nỗ lực theo hướng đó. Hơn thế nữa, việc học Giáo lý của Phật là rất hữu ích để hỗ trợ sự phát triển Ngũ căn cho bản thân một người cũng như thảo luận những chủ đề liên quan.

Từ Kinh Ngôi Nhà Phía Đông (Pubbakoṭṭhaka) trong Tương Ưng Bộ, ta biết rằng một hành giả thành tựu sẽ kinh nghiệm rằng Ngũ căn quyền dẫn đến sự thanh tịnh tối thượng của tâm. Tuy nhiên, theo kinh Samaṇabrāhmaṇa trong Tương Ưng Bộ, cần phải hiểu rằng Ngũ căn quyền này vẫn còn phụ thuộc vào thân và tâm, và do đó cũng phải tuân theo Tứ Diệu Đế, vô thường, khổ, và vô ngã. Một hành giả thuận thục nhận thức rõ rằng Ngũ căn quyền này không phải là những đề mục đáng để dính mắc- đúng hơn, chúng hữu ích trên Thánh đạo và những phẩm chất quan trọng đáng được phát triển, nhưng chúng vẫn là một phần của Vòng luân hồi tái sinh. Mặc dù hành giả được cho là phải phát triển những phẩm chất này, nhưng họ không dính mắc vào chúng như là "phẩm chất của họ" hay "một phần bản ngã của họ", vì họ thấy rằng ngay cả những phẩm chất này cũng tuân theo luật nhân quả.

Từ những bài giảng tiếp theo, tôi sẽ giải thích chi tiết các kỹ thuật thiền, một số phổ biến, một số hiếm khi được đề cập. Trong bài giảng tới, ta sẽ xem xét điểm khác biệt giữa sự định tâm và sự quán sát thân.

Mục lục